

ASPEKTE VAN STEMONTWIKKELING: 'N PSIGO-FISIESE BENADERING



Marié Antoinette Theron

Tesis ingelewer ter gedeeltelike voldoening aan die vereistes vir die graad van Magister
in Musiek aan die Universiteit van Stellenbosch.

Studieleier: Dr. PEOF Loeb van Zuilenburg
Medestudieleier: Mev. MJ Oosthuizen

MAART 1994

Verklaring

Ek, die ondergetekende, verklaar hiermee dat die werk in hierdie tesis vervat, my eie oorspronklike werk is wat nog nie vantevore in die geheel of gedeeltelik by enige ander universiteit ter verkryging van 'n graad voorgelê is nie.

Handtekening

Datum

Geldelike bystand gelever deur die Sentrum vir Wetenskapontwikkeling vir hierdie navorsing word hiermee erken. Menings in hierdie publikasie uitgespreek of gevolgtrekkings waartoe gekom is, is dié van die outeur en moet nie noodwendig aan die Sentrum vir Wetenskapontwikkeling toegeskryf word nie.

OPSOMMING

Die doel van hierdie studie is 'n ondersoek na die verband tussen stemontwikkeling en stembevryding. Tydens sangstemontwikkeling is die uiteindelijke doelwit ekspressie - om deur middel van klank uitdrukking te kan gee. Om dit te laat gebeur moet 'n sanger se stem vry en resonant klink. Elke lied stel sekere vereistes ten opsigte van uitdrukking en die sangapparaat behoort te kan reageer op 'n verskeidenheid van impulse. Die sangapparaat moet vry wees om optimaal te funksioneer en kragtige emosies getrou te verklank. Stemontwikkeling en stembevryding is 'n psigo-fisiese proses.

Liggaamshouding is 'n uiting of manifestasie van die mens se psigo-fisiese funksionering. Die liggaam neem as 't ware die vorm van die persoon se ingesteldheid en spiergebruik aan. Die toestand van spiere, die funksionering van spiere en die persoon se psigiese toestand het 'n invloed op die klank. Sensoriese waarneming, die liggaam en asemhaling in balans en die gebruik van die liggaam as sanginstrument word in hoofstuk twee bespreek.

In sangonderrig is dit noodsaaklik dat sangers vrye gewoontes en verwagtinge sal ontwikkel. 'n Bevrydingsproses is dus nodig omdat spanningsvolle gewoontes en verwronge klankverwagtinge deel geword het van die sanger se denkwysse as gevolg van wanbegrippe oor sang. Dit inhibeer klankuitdrukking en laat die sangapparaat oneffektief funksioneer. Die korrekte verhouding tussen inspanning en resultaat is dikwels versteur. In hoofstuk drie word aangetoon dat in sangonderrig meer aandag gegee behoort te word aan psigo-fisiese aspekte, waaronder psigiese blokkerings, die denke, motivering en liggaamstaal. Ook die onderwyser-sanger-verhouding en vrees kan stemontwikkeling beïnvloed. In die stembevrydingsproses kan lesse in die Alexandertegniek heelwat bydra tot die herkenning van wanfunksionering en spanning in die liggaam. 'n Nuwe en uitgebreide benadering tot onderrig en leer is dus wenslik, sodat die sanger tydens sangonderrig in sy totaliteit betrek kan word in sy denk-, fisies-

sintuiglike, gevoels- en intuïtiewe funksies. Al hierdie komponente werk interafhanklik saam om die sangproses te onderhou en goeie tegniese vaardighede te laat ontwikkel.

In hoofstuk vier word aktiwiteite bespreek wat kan help met stembevryding en psigofisiese ontwikkeling. Die aktiwiteite wat integrasie van alle komponente bevorder, sluit in spel as hulpmiddel vir sangontwikkeling, karakterisering as middel tot persoonlikheids- en emosionele ontwikkeling, beeldingspel en verbeelding, en stem en beweging. In die finale hoofstuk word gevolgtrekkings en rigtingwysers vir toekomstige sangonderrig gemaak, met aanbevelings oor areas waaroor meer navorsing nodig is soos denkontwikkeling vir sangers, stem en beweging, en die funksionering en invloed van gevoel en emosie tydens die sangproses.

SUMMARY

The purpose of this study is to investigate the relationship between developing the voice and freeing the voice. The ultimate aim of developing the singing voice is expression through the medium of sound. For this to happen, a singer's voice has to function free and resonant. Every song demands certain expressive qualities, and the singing instrument should be able to react to a wide range of impulses. The singing instrument should be freed to enable optimal functioning, while authentically conveying powerful emotions. Developing and freeing the voice is a psycho-physical process.

A person's psycho-physical functioning is manifested in body posture. As it were, the body conforms to a person's predisposition and muscle use. Muscle condition, muscle use and the singer's psychological state of mind influence the way in which sound is produced. Sensory perception, the body and breathing in balance, and the use of the body as singing instrument is discussed in chapter two.

During the teaching of singing it is imperative that singers develop free habits and expectations. A process of releasing the voice is needed, because stressful habits and distorted sound-expectations have become part of the singer's performance. This inhibits expression in sound and causes the singing apparatus to operate ineffectively. The proper balance between effort and result is often disturbed. In chapter three it is pointed out that more attention should be paid to psycho-physical aspects, including psychological hindrances, the mind, motivation and body language. The teacher-pupil relationship and fear can also influence the development of the voice. In the process of freeing the voice, the Alexander technique can contribute to recognition of malfunctioning and tension in the body. A new and expanded approach to teaching and learning is needed - this will enable the singer to fully participate through thought, physical sensing, feeling and intuitive functions during teaching sessions. All these components interact with each other to support the singing process and develop good technical skills.

In chapter four activities which can contribute to the freeing process of the voice and psycho-physical development are discussed. Activities used to promote the integration of all components are game playing as aid to singing development, characterisation as tool for personality and emotional development, imagery and imagination, and voice and movement. In the final chapter some conclusions and directives are given for future teaching of singing, with recommendations about areas in which more research is needed, including development of mental concepts in singing, sound and movement, and the role and influence of feeling and emotion during the singing process.

OPGEDRA AAN MY OUERS

DANKBETUIGINGS

Ek wil graag aan die volgende persone en instansies baie dankie sê vir hulp, leiding en onderskraging:

- * My studieleiers, dr. Paul Loeb van Zuilenburg en Magdalena Oosthuizen.
- * Kollegas, vriende en familie.
- * My ouers, Piet en Gesie Theron.
- * Die biblioteekpersoneel van die Konservatorium Biblioteek, die JS Gericke Biblioteek en die Mediasentrum (Fakulteit Opvoedkunde).
- * Dr. Corrie Prins, dr. K Steyn en prof. J Robbertze vir mediese en psigologiese inligting.
- * Suzette Kotzé vir die taalversorging van die tesis.
- * Jan Hanekom vir die vertaling van die opsomming.
- * Connie Park vir hulp met die uitdruk van die tesis.
- * Alle sangstudente met wie ek saamgewerk het.
- * Marlene, Riana, Jan en Lulus vir voortdurende bystand.

AAN GOD AL DIE EER

INHOUD

HOOFTUK 1 INLEIDING

1.1	Doel van die studie	1
1.2	Afbakening van ondersoekveld	1
1.3	Werkswyse	2
1.4	Literatuuroorsig	2
1.5	Enkele uitgangspunte en begripsverklarings	10
1.6	Uitleg	12

HOOFTUK 2 DIE ROL VAN DIE LIGGAAM IN DIE SANGPROSES

2.1	Inleiding	13
2.2	Fisiologie	15
2.2.1	Die skelet	15
2.2.2	Die spiere	18
2.2.2.1	Ekstensor- en fleksorspiere	19
2.2.2.2	Oprigtingrefleksspiere	20
2.2.2.3	Fasiese en toniese spiere	22
2.2.2.4	Spier-spindelselle	22
2.2.3	Larinks, diafragma, bekkenvloer en hul interaksies	23
2.2.4	Die asemhaling	32
2.2.5	Tipes beweging	36
2.3	Sensoriese waarneming	37
2.3.1	Verandering in persepsie	39
2.3.2	Invloed van omgewing en lewensgeskiedenis	39
2.4	Liggaamshouding	40
2.4.1	Gravitasie	45
2.4.2	Balans	47
2.4.2.1	Liggaam in balans	47
2.4.2.2	Asemhaling in balans	50
2.4.2.3	Funksionering in balans	51
2.4.3	Spanningvermindering	53
2.4.4	Strespatrone	54
2.4.5	Houding en vokale ekspressie	56

2.5	Die liggaam as sanginstrument	57
2.5.1	Beperkinge	58
2.5.2	Instem van die instrument	58
2.5.2.1	Die skelet	59
2.5.2.2	Die muskulatuur	60
2.5.2.3	Psigiese ewewig	60
2.5.2.4	Sosiale omstandighede	60
2.5.2.5	Organiese siekte	61

HOOFSTUK 3 STEMONTWIKKELING EN STEMBEVRYDING

3.1	Inleiding	62
3.2	Sangonderrig	63
3.2.1	Oriëntasie	63
3.2.2	Doelstellings tydens sangonderrig	64
3.2.3	Stemontwikkeling	66
3.2.4	Onderrigaspekte	68
3.2.5	Leerbeginsels vir sang	70
3.2.6	Metodes in onderrig	71
3.2.7	Effektiewe energie-aanwending	74
3.2.8	Individualisering	76
3.2.9	Emosie in sangvoordrag	77
3.2.10	Sangonderrig aan amateursangers	78
3.3	Sielkundige aspekte van stemontwikkeling	80
3.3.1	Psigiese blokkerings	81
3.3.1.1	Harde klanke	81
3.3.1.2	Verlies aan self en identiteit	81
3.3.2	Denke	84
3.3.3	Emosionele groei	85
3.3.4	Motivering	85
3.3.5	Liggaamstaal	86
3.3.6	Sosiale verwagting van klank	87
3.3.7	Onderwyser-sanger-verhouding	88
3.3.8	Vrees	88
3.3.9	Stem en persoonlikheid	91

3.4	Die Alexandertegniek	93
3.4.1	FM Alexander se waarnemings	96
3.4.2	Leerprosesse	99
3.4.2.1	Bewuste leer	99
3.4.2.2	Onbewuste leer	101
3.4.3	Voordele van die Alexandertegniek vir sangonderrig	101
3.5	Benaderingswyses tot onderrig en leer	103
3.5.1	Implikasies van breinnavorsing	103
3.5.2	Breinhemisfere	105
3.5.3	Howard Gardner se teorie van meervoudige intelligensies	108
3.5.4	Holisties en Gestalt versus Modulêr	109
3.5.5	Onderrig- en kurrikulummodelle	111

HOOFSTUK 4 AKTIWITEITE TOT STEMBEVRYDING EN PSIGO-FISIESE ONTWIKKELING

4.1	Inleiding	115
4.2	Kommunikasiewyses in die oordra van sangkonsepte	115
4.2.1	Taalgebruik	116
4.2.2	Hulpmiddels in sangonderrig	118
4.3	Metodes en aktiwiteite	124
4.3.1	Bevordering van integrasie	124
4.3.2	Ervaringgerigte metodes	127
4.4	Spel	128
4.5	Klankspel	129
4.6	Karakterisering	135
4.6.1	'n Middel tot persoonlikheids- en emosie-ontwikkeling	135
4.6.2	Persoonlikheidsverwante tegnieke	136
4.6.3	Emosionele uitinge	137
4.6.4	'n Aktiwiteit vir die ontwikkeling van emosionele uitdrukking	138
4.6.5	Voordele van karakterisering	139
4.6.6	Probleme verbonde aan karakterisering	140
4.7	Beeldingspel	141
4.7.1	Verbeelding	145
4.7.2	Gebruike en elemente van beeldingspel	147
4.7.3	Voordele	153

4.8	Die stem en beweging	154
4.8.1	Aspekte van beweging	156
4.8.2	Kinestese	157
4.8.3	Beweging en sangonderrig	158

HOOFSTUK 5 SAMEVATTING EN AANBEVELINGS VIR VERDERE NAVORSING

5.1	Samevatting	161
5.2	Verdere navorsing	164
5.3	Ten slotte	165

AFKORTINGS	166
-------------------	------------

BRONNE	168
---------------	------------

HOOFSTUK 1

INLEIDING

1.1 DOEL VAN DIE STUDIE

Die doel van die studie is 'n ondersoek na die verband tussen stemontwikkeling en stembevryding.

1.2 AFBAKENING VAN ONDERSOEKVELD

Beginsels en doelstellings van sangonderrig word nagegaan om die verband tussen stemontwikkeling en stembevryding te ondersoek. Eksterne en interne faktore wat die sanger¹ se vryheid of ontwikkeling tot die produksie van 'n vry ekspressiewe toon beperk, word geïdentifiseer.

Die musikale en stilistiese ontwikkeling van die sanger word nie aangespreek nie. Repertoriumstudie val ook buite die ondersoekveld. Die ondersoek behels nie 'n detail-beskrywing van sangtegniek en die fisiologiese werking van die sangapparaat nie. Aspekte hiervan word wel bygebring om die ontwikkeling van die stem en die bevryding van die stem te ondersoek. Daar word ook nie ten doel gestel om 'n nuwe metode te ontwikkel of te ontwerp nie.

Beide die liggaamlike en psigiese komponente van die sanger soos wat dit sy toonproduksie raak, word ondersoek. Die toestande wat nodig is vir 'n sangstem om tot sy volle kapasiteit te ontwikkel, word bespreek.

1 Die sanger waarna verwys word se stemorgane is nie defek nie en die sangbeginsels is van toepassing op professionele sowel as nie-professionele sangers.

1.3 WERKSWYSE

'n Uitgebreide literatuurstudie is gedoen om die ondersoek uit te voer. Vir deeglike insig en ervaring van verskillende metodes en tegnieke waarna verwys word, is werkswinkels bygewoon oor Suggestopedagogiek, Tomatis se "audio-psychophonology", die Integrale onderrigmodel van Barbara Clark en die Alexandertegniek. Lesse in die Alexandertegniek is onderneem en die luistertoetse en luistersessies verbonde aan Tomatis se teorie is bygebring terwyl met lesse in eie stemontwikkeling voortgegaan is.

Beginnels en aktiwiteite wat in die studie bespreek word, is in die praktyk toegepas. Die proefpersone was onderwys-sangstudente in die Departement Skoolmusiek, Universiteit van Stellenbosch. Tydens die derde en vierde jaar van hulle studie moet die studente leer om hulle sangstemme effektief en aangenaam te gebruik tydens voorsing in die klaskamer, koorafrigting en musiekbeoefening in die gemeenskap (soos koorsang, kerksang, musiekensembles en solo-optredes).

Eksperimentele werk is met dié studente gedoen (ook in groepsverband) waar gebruik gemaak is van onder andere aktiwiteite in liggaamsbewussyn, ontspanning, beweging en ander stembevrydingsbeginsels en -aktiwiteite wat in die studie bespreek word. Sangkundiges se waarneming is gebruik om die uitwerking van die voorgestelde psigofisiese benadering en stembevryding te ondersoek. Hierdie inligting is beskikbaar, maar word weens die omvang van die tesis nie ingesluit nie.

1.4 LITERATUUROORSIG

Heelwat literatuur bestaan oor sangonderrig en -beginsels. Wormhoudt (1981) en Christy (1972) skryf uitgebreid oor die onderrig en ontwikkeling van die sanger. Die inligting is aan die praktyk ontleen. Fourie (1986) skryf in haar M.-tesis grondig oor die hoofaspekte van stemgebruik en dui op die invloed van die sanger se denke en psige op sy kuns.

Fields (1947) het in sy boek **Training the singing voice: An analysis of the working concepts contained in recent contributions to vocal pedagogy** 'n studie gedoen oor bydraes op die gebied van sangpedagogiek van 1928 tot 1942. Sy studie het 'n groot bydrae gelewer tot sangnavorsing deurdat dit onder andere op leemtes in die sangliteratuur gedui het. Burgin (1973) volg hierdie studie op deur bydraes tot vokale onderwys na te gaan vanaf 1942 tot 1970. Hy bepaal hom tot Engelse publikasies en tref korrelasies tussen verskillende sangidees en -konsepte.

Die term stembevryding ("freeing of the voice") word nie per se in sangliteratuur bespreek nie, hoewel bevryding genoem en as doelstelling vir sang gestel word in verskeie bronne. Reid (1978) skryf in sy boek **The free voice: A guide to natural singing** oor verskillende sangtegniese aspekte. Hy stel funksionele vryheid (Reid:18) as die absolute doel van opleiding. Volgens hom het die kunstenaar 'n behoefte om te kommunikeer, terwyl 'n gesonde, goed gekoördineerde respons absolute spontaneïteit van ekspressie bied in hierdie kommunikasie. Deur die verkryging van funksionele vryheid kan die sanger dit wat hy wil sê, oordra soos wat "hy" dit wil sê, en nie soos wat hy voorgeskryf word nie. Reid skryf ook oor selfwaarneming, vryheid, intuïsie, spontaneïteit en energie in beweging.

'n Veld aanverwant aan sang, wat ook met die ontwikkeling van die stem tot uitdrukking gemoeid is, is drama. Kristin Linklater (1976) konsentreer op die bevryding van die stem en skryf in haar boek **Freeing the natural voice** oor 'n benadering wat die stem sal vrystel eerder as om 'n vokale tegniek te ontwikkel. Volgens haar is die doelwit 'n stem wat in direkte kontak is met die emosionele impuls, gevorm deur die intellek maar nie daardeur geïnhibeer nie. Die boek verskaf 'n reeks oefeninge om die stem te bevry, te ontwikkel en te versterk. Die benadering is psigofisies van aard en kombineer beeldspel en verbeelding met tegniese kennis.

Linklater (1976:1) dui op die belangrike onderskeid wat 'n persoon tydens waarneming van sy eie stem moet maak tussen dit wat natuurlik is en dit wat bekend is. Een van

die uitgangspunte in Linklater se boek is dat spanningspatrone wat ontwikkel weens betrokkenheid in die wêreld, sowel as beskermingsmeganismes, inhibisies en negatiewe reaksies op omgewingsinvloede, dikwels die effektiwiteit van die natuurlike stem verminder tot verwronge kommunikasie. Om die stem te bevry, moet die persoon in sy totaliteit bevry word - elke persoon is onverdeelbaar "mind and body" (Linklater 1976:2).

Die onderskeid wat 'n persoon tussen natuurlik en bekend moet tref, is grondig geïnkorporeer in die werk van F Matthias Alexander (1869-1955). Alexander ontwikkel 'n tegniek waar die persoon gehelp kan word om bewus te raak van onnodige spanning in die liggaam en wangebruik van die liggaam, om dit te inhibeer en om nuwe aanwysings vir goeie gebruik te gee. 'n Basiese probleem wat Alexander uitgewys het, is dat die mens se sensoriese waarneming onbetroubaar is ("debauched kinaesthesia"). Menigmaal dink die persoon dat hy 'n aksie op 'n sekere wyse uitvoer, terwyl objektiewe waarneming met byvoorbeeld spieëls die teendeel bewys. Die persoon se kinestetiese gewaarwording is dus verwing omdat gewoontevorming plaasgevind het en die werklike vrywerking van die liggaam (die aktivering van die "primêre kontrole" soos wat Alexander dit noem) nie bekend is nie en dus nie nagestreef word nie (vgl. Gelb 1990:52).

Bekende boeke deur Alexander is **Man's supreme inheritance** (1910), wat hoofsaaklik handel oor die mens se vooruitgang van 'n onderbewuste beheer oor sy eie liggaam en denke tot 'n bewuste beheer daarvan, **The use of the self** (1932), wat sentreer rondom die skrywer se ontwikkeling van die Alexandertegniek en die terme "use" en "primary control" en **The universal constant in living** (1941), wat 'n versameling artikels en opstelle bevat wat die konsep "use" uitbou.

Ander boeke, geskrifte en artikels oor die Alexandertegniek is gemik op die toepassing van die tegniekbeginsels op verskillende terreine en vakgebiede. So stel Barlow in

1978 'n boek saam, **More talk of Alexander**, met artikels wat van toepassing is op die opvoedkunde, sielkunde, teologie, kunste, wetenskap en mediese studie.

Gwyneth Lloyd (1986) skryf 'n M.Mus.-tesis aan die Universiteit van Stellenbosch oor die toepassing van die Alexandertegniek op die onderrig en uitvoering van sang. Sy skryf vanuit persoonlike ervaring en loods 'n studieprojek met ander sangers.

Michael McCallion (1988) skryf **The voice book** vir alle stemgebruikers. Die vyf afdelings van die boek, naamlik liggaamsgebruik, asemhaling, "tuning", spraak en gebruik van die stem, bou op mekaar. Byvoorbeeld: wanneer die liggaam korrek funksioneer, word die asemhaling vrygestel en dit ondersteun weer die vokale meganisme in die proses van fonering en resonering. McCallion maak van Alexanderbeginsels gebruik, maar benoem dit nie as sulks nie. Hy voer aan dat stemgebruik nie los kan staan van die res van die persoon nie - die stem is 'n uitdrukking van die totale persoon.

Nog 'n bron wat die invloed van die houding op die stem ondersoek, is **Stem en lichaam: De invloed van de houding op de stem** deur Brouw (1983). Brouw is 'n mediese dokter wat 'n ondersoek gedoen het na die wetenskaplike opbou van liggaam en gees ter wille van vokale ekspressie en die objektiewe meting daarvan. Die ondersoek was die uitvloeisel van die behandeling van 'n sanger met stywe en gespanne rugspiere wat die gevolg was van 'n siekte wat uitgroeiings aan die werwelkolom op borsvlak veroorsaak het. Na 'n tweedaagse behandeling met "manuele geneeskunde" en "houdingscorregte" het die sangonderwyser, Lucie Frateur (verbonde aan die Koninklijk Muziek Conservatorium te Antwerpen), opgemerk dat die stemkwaliteit van die sanger in die twee dae heelwat verbeter het teenoor die min vordering van die voorafgaande twee jaar.

Brouw se ondersoek het bewys gelever "dat het optimaal functioneren van de vrije mens in al zijn fysieke en psychische functies tevens een optimaal functioneren is in

zijn creatieve doelgerichte wil tot expressie in welke vorm dan ook; in dit geval vocaal en fisiek" (Brouw 1983:7).

'n Tegniek wat gerig is op strukturele integrasie is "Rolfing", ontleen aan die boek **Rolfing: The integration of human structures** deur Ida Rolf (1977). Die tegniek is hoofsaaklik gerig op die fisiese, alhoewel die mening in die praktyk geld dat oorwegings wat verband hou met die fisiese onskeibaar is van psigiese oorwegings. Die tegniek behels 'n tien-uur-siklus van diepe manuele inmenging in die elastiese sagte weefselstrukture van die liggaam. Die doel van die behandeling is balans van die liggaam in die gravitasieveld. "Rolfing" verander die liggaam dat dit op 'n ander manier integreer en dus funksioneer. Rosemary Feitis (1973) noem die effekte van "Rolfing" of Strukturele Integrasie nie net permanent nie, maar ook progressief.

Dr. Alfred Tomatis, 'n Franse oor-neus-en-keel spesialis, het die Tomatis-metode in die vyftigerjare ontwikkel. Hy het in sy werk met operasangers ontdek dat die vermoë om klank te produseer afhanklik is van hoe goed die persoon luister. Deur die ouditiewe vermoë van die individu te verander, kan 'n verandering in sy gedrag en spraak plaasvind, wat 'n outomatiese effek op alle vlakke van sy ekspressie het. Hierdie verandering van luister word gedoen met die Elektroniese Oor en ander apparate wat deur dr. Tomatis ontwikkel is.

Kierman (1986) skryf 'n tesis, "Vers l'écoute humaine": Tomatis's theories on audio-psycho-phonology. In hierdie tesis word Tomatis se werk en denkwysse behandel. Die term "audio-psycho-phonology" dui op die interverwantskap wat daar tussen gehoor, die psige en fonering (spraak, sang of enige musikale of linguistiese surrogaat) bestaan (Kierman 1986:5). Tomatis beweer dat die larinks geen klank kan produseer wat die oor nie kan hoor nie. Anders gestel, dui dit daarop dat gehoorverlies gereflekteer word in resonansieverlies van die stem in dieselfde frekwensie-area. Houding speel ook 'n belangrike rol in goeie gehoor. Tomatis se teorie sluit 'n ideale luisterpostuur in, wat deur omvattende heropvoeding bereik kan word. Tydens lesings en demonstrasies in

Kaapstad, Stellenbosch en Pretoria (1990) sê Tomatis (met verwysing na die rol van die liggaam) dat enige instrument 'n verlengstuk van die liggaam is - wanneer die liggaam vibreer, vibreer die instrument. Vir 'n goeie liggaamshouding konsentreer hy op die verhouding tussen die kop en nek, naamlik 'n verlengde toestand van die nek aan die agterkant met 'n baie vry kaak - "as if raised by the ears" (Kierman 1986:21). Eksperimentering deur Kierman in 1977-1978 het daarop gedui dat oudiometriesse lesings van beengleiding in die omgewing van 3-4 kHz waarneembaar beïnvloed is deur 'n regop postuur. Die gemaklike regop houding waarna Tomatis verwys, is dieselfde as wat deur die Alexandertegniek-onderwysers geleer word (Kierman 1986:22).

Daar is min spesifieke inligting beskikbaar oor die ontwikkeling van die sangstelsel deur die bevryding van die liggaam en daarmee saam die bevryding van die klank en die persoon tot ekspressie. Die meeste bronne oor sangonderrig bevestig die aspek van geheel funksionering en selfs bevryding, maar behandel sangaspekte nie geïntegreerd nie. Daar is wel bronne oor verskillende sangskole en onderrigmetodes, byvoorbeeld Heiberg (1983) se M.Mus.-tesis: 'n Studie oor sangtegnieke en metodes met verwysing na die Engelse en Italiaanse sangskole, Miller (1977) se boek **English, French, German and Italian Techniques of singing: A study in national tonal preferences and how they relate to functional efficiency** en Fields (1947) en Burgin (1973) se bydrae tot die optekens van sangonderrig-konsepte.

Sang is 'n aktiwiteit wat sterk steun op die modi van die regterhemisfeer van die brein wat meer holisties is en in beelde funksioneer. Die regterhemisfeer is minder analities, opeenvolgend ("sequential") en taalgeoriënteerd as die linkerhemisfeer (vgl. Clark 1986:20-21; Blakeslee 1980:167). Die kinestetiese waarneming van die liggaam is ook sterker gekoppel aan die regterhemisfeer as die linkerhemisfeer (Steyn 1993). Bogenoemde gevolgtrekkings het in hierdie studie gelei tot 'n ondersoek na kontemporêre leermetodes, Lozanov se bevindinge en Suggestopedie. Integrasie speel 'n groot rol in die metodiek van hierdie benaderings.

Integrasie op die volgende vlakke word onderskei (Du Preez [s a]:1-3):

1. Integrasie van liggaam en brein,
2. Integrasie van inset, verwerking, uitset en terugvoering tydens leer,
3. Integrasie van funksies van die linker- en regterhemisfere van die brein,
4. Integrasie van die voorste en agterste breinlobbe,
5. Integrasie van die affektiewe en kognitiewe sisteme en
6. Integrasie van vlakke van bewussyn.

Ontspanning speel 'n belangrike rol in die optimalisering van funksionering. Die ontspanne toestand waarna verwys word, is nie die slaapkondisie soos wat tydens hipnose verkry word nie en ook nie die afwesige staat wat tydens meditasie plaasvind nie. Dit is 'n "relaxed but alert state".

'n Onderrigmodel wat al die funksies van die individu wil betrek in die poging tot optimale leer en funksionering is die "Integrative education model" van Barbara Clark (1986), skrywer van **Growing up gifted: Developing the potential of children at home and at school** (1983) en **Optimizing learning: The integrative education model in the classroom** (1986). Die funksies wat Clark onderskei wat almal aangespreek moet word tydens onderrig is denke, emosies, sensoriese waarneming en intuïsie. Die gevoels- of emosionele aspek en die betrekking van beide die regter- en linkerhemisferiese breinfunksies word sterk beklemtoon. Haar werk steun sterk op breinnavorsing en Carl Jung se bevindinge.

Nog 'n bron wat die totale funksionering van die individu in ag neem en wat vryheid wil bewerkstellig tot ekspressie van die self, is **The inner game of music** deur Green en Gallwey (1986). Dié boek is geskoei op die gevolgtrekkings dat die mens wat in 'n prestasie-georiënteerde kultuur lewe in sy eie pad kom staan. Die doel van die "inner

game" is om denkinmenging wat die volle uitdrukking van menslike potensiaal belemmer, te verminder. Die "inner game"-beginsel het sy ontstaan in sport gekry en word in bogenoemde boek op musiek van toepassing gemaak, met heelwat praktiese idees en toepassings. Die stelling word gemaak dat ooronderrig en oorkontrolering kan lei tot vrees en selftwyfel wat klankproduksie negatief kan beïnvloed. Daar is oefeninge om toe te laat dat die liggaam oorneem, dat die liggaam die musiek kies en om oor te gee aan die onbekende of die "ridiculous". Daar word ryklik van beelding en sensoriese waarneming gebruik gemaak.

Denkbeelding is 'n faset van stemontwikkeling wat nie dikwels in die sangliteratuur aangespreek word nie. Die sanger se denke moet ontwikkel word om klank en aksie vooraf te verbeel. Günter (1992) skryf twee artikels oor "Mental concepts in singing: A psychological approach" (deel 1 en 2). Hierin skryf hy onder andere oor tegniek versus beelding.

Omdat die liggaam en beweging belangrike aspekte van stemontwikkeling is, is Gorman (1981) se **The body moveable: Blueprints of the human musculoskeletal system: its structure, mechanics, locomotor and postural functions** en Husler Rodd-Marling (1965) se **Singing: The physical nature of the vocal organ** geraadpleeg. Hierdie bronne verskaf inligting, beskrywings en tekeninge oor liggaamstrukture, hul interaksie en beweging.

Hierdie navorsing oor stemontwikkeling het raakvlakke met musiek, ander kunste, kinesiologie (bewegingskunde), sielkunde, opvoedkunde, mediese studie en filosofie uitgewys. Dit dui op die omvattende en holistiese aard van die onderwerp.

1.5 ENKELE UITGANGSPUNTE EN BEGRIPSVERKLARINGS

- * In hierdie studie is die **uitgangspunt**: die sanger is mens in beweging met al sy sintuie. Dit is nie net die larinks wat betrokke is by sang nie, die sanger se hele wêreld word betrek: sy gevoel, waarneming, uitdrukking, liggaam en denke. Die mens leef nie in kompartemente nie - hy is altyd volwaardig mens.
- * Met **stemontwikkeling** word die versterking, bevryding en gekoördineerde ontwikkeling van alle aspekte gemoeid met die sangproses bedoel.
- * **Stembevryding** impliseer ook ontwikkeling. Dit is 'n vrystelling van alle aspekte gemoeid met die sangproses om die sanginstrument so effektief as moontlik te laat funksioneer in die strewe na ekspressie.
- * **Kinestetiese gewaarwording** is 'n sensoriese waarneming van spanning in die spiere en van beweging in die spiere en gewrigte. Hierdie sensasies is werklik en met genoegsame sensitiwiteit kan 'n denkbeeld geskep word wat tydens sang benut kan word (Günter 1992, 2:4).
- * Die term **psigo-fisies** erken die saambestaan van die liggaam en die psige. Die psige sluit die denke en gevoel van die mens in. By 'n normale mens funksioneer die komponente nie apart nie - die een beïnvloed die ander.²
- * Die begrip "**ontspanning**" of "**die ontspan van spiere**" verwys in hierdie studie na 'n toestand van wakkerheid en opgeskerpheid wat geen ekstra spanning inhou nie. Dit verwys na 'n toestand van rus of ekwilibrium van waaruit tot effektiewe aksie, in hierdie geval sang, oorgegaan kan word.

2 'n Psigologie-woordeboek verduidelik "**psigo-fisika**" as volg: "Die psigo-fisika is 'n afdeling van die psigologie wat 'n studie maak van die verband tussen stimuli en die gewaarwordings wat dit tot gevolg het, met die doel om die werking van die sintuie toe te lig" (Gouws et al 1979). 'n Geneeskunde-woordeboek beskryf "**psigofisiologies**" as "met betrekking tot 'n toestand wat gekenmerk word deur simptome en fisiese tekens op grond van 'n emosionele oorsaak" (Brink 1979; vgl. **Dorland's illustrated medical dictionary** 1981).

Onnodige spanning of inspanning bring oneffektiewe werking mee; dit put ook die sisteem onnodig uit. Ontspanning impliseer nie 'n bondel pap spiere, gebeentes en organe nie. 'n Veilige manier om die woord "ontspanning" in sangonderrig te gebruik, is om te sê "ontspanning van alle onnodige spanning". Dit is nodig dat die student en onderwyser seker is dat "ontspan" nie net 'n gewoonte-reaksie ontlok wat nie werklik ontdaan is van alle onnodige spanning nie. Tydens die onderrig- en ontwikkelingsproses behoort ruimte gemaak te word vir die student om 'n totale ontspanne liggaamstoestand te ervaar (sien Burgin 1973:24-25 vir uitsprake oor ontspanning).

- * **Suggestopedagogiek** is 'n "onderrigbenadering (veral t.o.v. vreemde tale) wat daarop ingestel is om leer, geheue en potensiaalontsluiting in die algemeen te optimaliseer. Suggestologie is volgens Lozanov ... die wetenskap van suggestie, en suggestopedagogiek is '... Suggestology applied in the process of instruction'" (Lozanov in Botha 1990:3).
- * Die **Alexandertegniek** is 'n manier om bewus te raak van balans, postuur en beweging. Hierdie bewussyn bring vorms van spanning wat voorheen vir die persoon onbekend was in sy bewustelike waarneming in. Dit help dan die persoon om tussen nodige en onnodige of gepaste en onvanpaste spanning en "effort" te onderskei. Hierdie onderskeidingsvermoë moedig verbeterde funksionering op die fisiese en psigiese vlak aan (Nicholls [s a]; Lloyd 1986:"frontispiece").
- * Met die gebruik van die persoonlike voornaamwoord "hy" in die verloop van die studie word die vroulike persoon ook bedoel, tensy anders aangedui word.
- * Met die neerskryf van inligting tydens hierdie studie is van bronverwysings gebruik gemaak volgens die Harvard metode (Kilian 1989). Wanneer inligting egter nie volledig aan 'n bron ontleen is nie of waar 'n outeur min of meer dieselfde as 'n ander outeur sê, word die afkorting "vgl." vir vergelyk gebruik.

1.6 UITLEG

Na die inleidende hoofstuk volg hoofstuk twee wat op die liggaam fokus. Die liggaam is 'n voorvereiste vir sang om plaas te vind. Aspekte van fisiologie, liggaamshouding, die liggaam as sanginstrument en sensoriese waarneming word dus bespreek.

In hoofstuk drie word klem gelê op verskillende aspekte van sangonderrig en stembevryding. Daar word aangetoon dat stembevryding 'n komplekse proses is waarby onder meer sielkundige aspekte en psigo-fisiese herleer betrokke is. Aandag word gegee aan bestaande metodes om ontwikkeling, ook van die stem, te bevorder.

In die vierde hoofstuk kom die praktiese uitvoering van stembevrydende beginsels ter sprake. Drama, spel, karakterisering, beelding en beweging word bespreek as hulpmiddels om stembevryding te bevorder. Aandag word deurgaans gegee aan die integrasie van hierdie beginsels in die praktyk.

In die laaste hoofstuk word samevattend enkele gevolgtrekkings uit die studie gemaak, met aanbevelings oor verdere studie oor onderwerpe wat stemontwikkeling en -bevryding raak.

HOOFSTUK 2

DIE ROL VAN DIE LIGGAAM IN DIE SANGPROSES

2.1 INLEIDING

Sang is 'n totale proses. Dit omsluit die totale persoon met sy denke, liggaam en sensoriese waarneming, sy emosie en intuïsie. Die liggaam staan nie los van die persoon se denke en gedrag nie. Gevolglik is die term "psigo-fisies" van insiggewende belang. Dit dui op die interaktiewe en wederkerige werking van die psige en die fisiese¹.

Belangrike fisiese elemente van stemproduksie soos asemhaling, klankvoortbringende en artikulasie is prosesse wat plaasvind as gevolg van spiere se reaksie op senuwee-stimuli (vgl. McCallion 1988:3). Die manier waarop klankvoorbereiding in die denke geskied, het 'n direkte invloed op die reaksie van die liggaam wat die klank produseer. Die hele liggaam (wat gekoördineerd en in balans werk) en die hele persoon is betrokke by stemuitdrukking. "You cannot separate your voice use from the rest of you. The impulse to communicate vocally comes from and uses your whole person, not merely the vocal organs" (McCallion 1988:3).²

Sang is 'n bepaalde vorm van ekspressie, 'n doelgerigte vorm van uitdrukking. Dit is tyd- en plekgebonde en raak die totale mens. Elke mens het 'n bepaalde geskiedenis en

1 Vir die doel van hierdie studie word geen onderskeid gemaak tussen die beskrywende terme "fisiese" en "fisieke" nie.

2 "Science tells us that the voice emerges from the gross skeletal - through the adjunct muscles - to the minimal motors through the pattern of posture, breathing, phonation, resonance and articulation" (Gilliland 1970:164).

vertrek nie vanuit niks nie - hy neem sy eie psigiese en fisieke ervaring uit sy verlede mee. Wanneer hierdie tyd-, plek- en ruimtegebondenheid van die sanger erken word, moet die vertrekpunt in onderrig wees: om so vry as moontlik tydens sang te funksioneer. Die uitgangspunt is dus om in die verbondenheid tot tyd, ruimte en plek te poog om hierdie verbondenheid te minimaliseer sodat daar met 'n minimale inset van aksie 'n maksimale uitset kan wees (vgl. Brouw 1983:11).

Die manier waarop 'n persoon sy liggaam en homself gebruik, het 'n invloed op sy funksionering en gevolglik sy klank. Liggaamshouding en -gebruik speel gevolglik 'n bepalende rol by stemproduksie. Wanneer die stemgebruiker kan leer om sekere wyses waarop hy sy liggaam gebruik (in die alledaagse lewe en tydens sang), te kontroleer, kan die funksionering van die liggaam verbeter. Wanneer hy die opsie tot kontrole in van sy liggaamswyses ignoreer, sal 'n swak gebruik van die liggaam uiteindelik lei tot aftakeling van sy funksionering in die algemeen en tydens sang (Lloyd 1986:24; vgl. Armhold 1963:18).

Faktore wat lei tot wanbalans in die gebruik van die liggaam is byvoorbeeld besering, emosionele trauma, lewenstyl, gedagte-instelling, sosiale omstandighede, die invloed van ander mense, uitputting en druk. Die spanning wat deur dié faktore veroorsaak is, word dikwels in die spiere aangehou lank nadat die spanningsrespons gepas was. Op hierdie manier word spanningspatrone deel van die sanger se alledaagse manier van gebruik en van die gebruik wat nodig is vir sanguitvoering. Dit werk beperkend in op die omvang van emosies wat die liggaam oortuigend kan verklank en beperk die sanger se optrede (vgl. Lloyd 1986:25; Brouw 1983:11; McCallion 1988:3).

Eksterne en interne faktore wat inwerk op die sanger het 'n daadwerklike invloed op die houding van die sanger. "De houding van de unieke mens is opgebouwd uit alle factoren" (Brouw 1983:11). In die ideale situasie werk alle faktore saam om die mens tydens ekspressie (in hierdie geval sang) so vry as moontlik te laat wees. Aspekte soos 'n aangename temperatuur in die saal, goeie begeleiding, 'n ewewigtige gehoor en 'n

ontspanne liggaam speel 'n rol; so ook infeksie-siektes, organiese siektes of psigiese spanning (Brouw 1983:11).

2.2 FISILOGIE

Sekere fisiologiese aspekte van die liggaam word bespreek om die invloed daarvan op houding en die gevolglike uitwerking daarvan op stemkwaliteit en -uitdrukking uit te lig. Die samewerking tussen die verskillende elemente moet nooit buite rekening gelaat word nie. Die afdelings wat bespreek word is die skelet, die spiere, die psige, die larinks, diafragma en bekkenvloer, en die asemhaling.

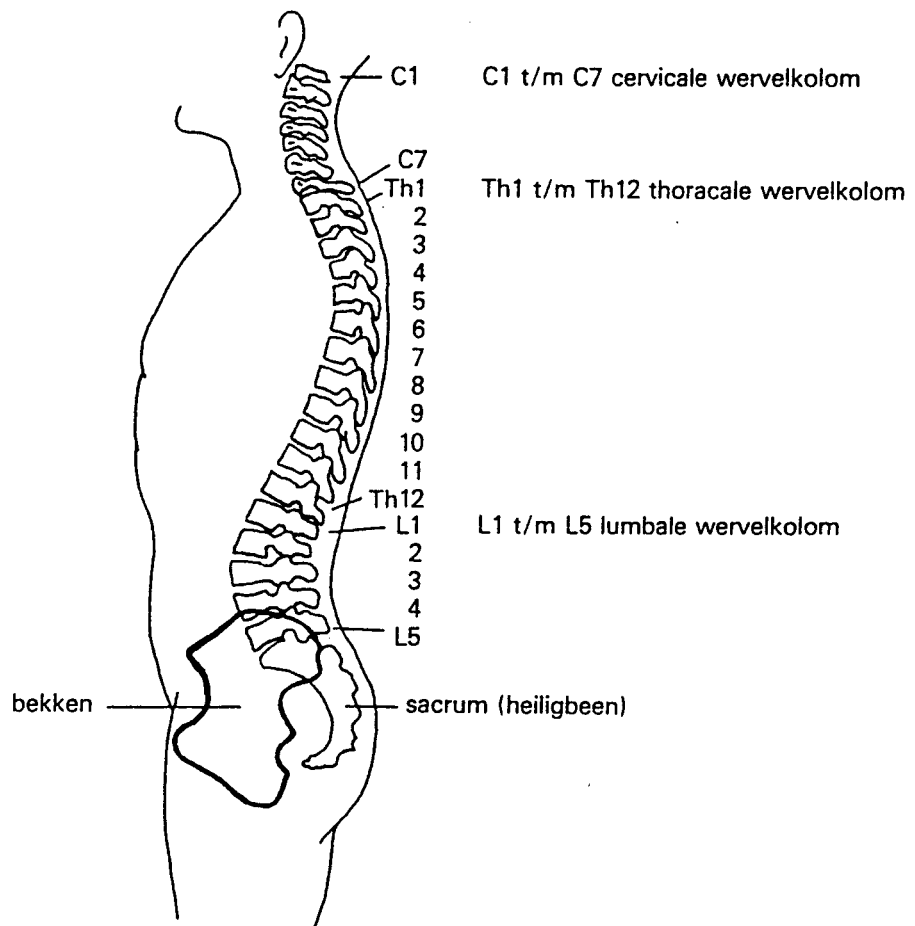
2.2.1 Die skelet

Die skelet kan as volg ingedeel word (Brouw 1983:18):

- * die werwelkolom,
- * die bekken,
- * die senuweestelsel uittredend uit die rugmurg.

Gorman (1981, 1:33) deel die skelet in as aksiaal, appendikulêr en brangiaal.³

³ **Aksiaal** 1. vertebra, 2. skedel, 3. ribbes en sternum. **Appendikulêr** 1. klavikel, skapula en arms, 2. pelvis en bene. **Brangiaal** 1. hioïd been, 2. stiloïdproses, 3. oor-ossikels, 4. larinks en trageale kraakbeen (Gorman 1981, 1:33).



Die werwelkolom (Brouw 1983:18)

Beendere en gewigte is bekende strukture wat die basis vorm van die medikus se anatomiese denke. Daar kan verskille wees in vorm en grootte by elke individu, maar oor die algemeen het elke been en gewrig 'n bepaalde, bekende funksie.

Wervels se vorm en funksie is belangrik, maar vir hierdie bespreking is dit die rugmurg wat van groot belang is. Die rugmurg besit 'n hele sisteem van senuwees wat na alle vlakke verloop. Die reguleringssisteem van die liggaam ontspring in die sentrale senuweestelsel en dit vertak tussen die gewrigsvlakkies van die werwelkolom uit as senuweebane wat organe en ander strukture reguleer.

Die rugmurg het in sy regulerende funksie 'n geweldige invloed op die funksionering van die mens. Hierdie senuwees moet perfek vry funksioneer anders ontstaan daar 'n wanbalans in die funksionering van die organe waarheen dit beweeg (Brouw 1983:15). 'n Voorbeeld hiervan is koue hande en voete. Gewoonlik word dit vanuit die rugmurg gereguleer. In dié geval geld twee moontlikhede. Met 'n operasie kan die senuwee deurgesny en die vat verwyd word wat dan 'n beter deurvloei van bloed en dus warmer hande en voete sal veroorsaak. Of die persoon kan sy sisteem aktiveer met manipulasie en/of spiertegnieke wat die senuwee weer vryheid in funksionering gee. Laasgenoemde metode is dikwels suksesvol (Brouw 1983:15,16).

Die basis van die werwelkolom by die mens is die bekken. Wanneer daar 'n skeefstand in die bekken is (d.w.s. 'n hoogteverskil tussen die twee bekkenhelftes), skep dit 'n skewe basis vir die werwelkolom. In die sittende posisie het die skeefstand van die bekkenhelftes regstreekse invloed op die werwelkolom. Staande kan daar ook nog 'n egte beenverkorting in een van die bene wees wat 'n invloed het op die skeefstand van die bekken. Dit het gevolg vir die hele spiersisteem van die liggaam en is dikwels die oorsaak van asimmetrie in die linkerkantste spiere ten opsigte van regterkantstes. 'n Ondersoek na die verskynsel het heelwat sulke gevalle by sangers waargeneem (Brouw 1983:16,17).

Aangesien die mens in sy liggaam 'n natuurlike oprigtingsrefleks het, wil die mens regop bly.⁴ Wanneer daar egter 'n skewe basis is waarop die werwelkolom moet bou, moet die gewrigsvlakkies in alle rigtings kantel en roteer om korrek aangepas te bly. Belemmerings en beperkinge ontstaan wat daartoe lei dat die gewrigsvlakke minder gemaklik funksioneer en 'n onderdrukking van uittredende senuwee kan plaasvind. By 'n swakfunksionerende gewrigsvlak word edeem gevorm ('n opeenhoping van

4 Volgens Brouw (1983:23) begin verander die natuurlike refleksie en spierspanning by die mens in die Westerse kultuur ongeveer op agjarige ouderdom. Volgens hom is die oorsaak te vinde by skoolbanke en by die sittende gewoonte in die algemeen.

weefselvog) en ekstra druk word geplaas op die uittredende senuwee en ander omliggende strukture (Brouw 1983:17).

In die funksionering van die skelet kan daar foute ontstaan deur (Brouw 1983:18):

1. Regstreekse trauma op die skelet ('n motorongeluk of valbesering).
2. Spierketting-trauma ('n onjuiste verhouding in die onderlinge spierspanning sowel as die verhouding links/regs en bo/onder).
3. Psigiese trauma (frustrasie kan die houding dwangmatig verkrom of strek - dink aan 'n skaam persoon teenoor 'n persoon vol bravade).

Daar word dikwels gesê dat die skelet vorm aan die liggaam gee. Die vorm is egter grootliks 'n gevolg van die kenmerkende motoriese aktiwiteite van die mens. Dit bring die fokus terug na die rol van beendere in beweging (Gorman 1981, 1:33).

Die mens se skelet, soos by ander gewerwelde diere⁵, is geleë binne-in spiere, waarmee dit 'n verweefde funksionele eenheid vorm (Gorman 1981, 1:33).

2.2.2 Die spiere

Daar kan tussen verskillende spiere onderskei word (Brouw 1983:19).

- * Ekstensor- en fleksorspiere⁶,
- * Oprigtingrefleksspiere,
- * Fasiese en toniese spiere.

5 "Vertebrate"

6 'n Ekstensorspier is 'n strekspier en 'n fleksorspier is 'n buigspier.

2.2.2.1 Ekstensor- en fleksorspiere

Die manifestasie van houding bestaan hoofsaaklik uit spierspanning in 'n bepaalde patroon. Wanneer 'n houding dan ter sprake is, word daar in werklikheid gepraat oor spiere in 'n bepaalde kombinasie, gespanne of ontspanne ten opsigte van mekaar.

Wanneer die houding gesien word as 'n kreatiewe proses (Buytendijk 1964 in Brouw 1983:19), met ander woorde 'n uiting van die unieke mens en nie 'n outomatisme nie, beteken dit dat hierdie stelling baie meer behels as die tradisionele betekenis van houding. As 'n kreatiewe proses is die houding wel nog 'n taamlik statiese geheel van waaruit die persoon tot ekspressie moet kom.

Vir die mens om 'n optimale produk te lewer, maak Brouw die volgende stelling: "*De optimale houding is een creatief proces met een doelgerichtheid vanuit de vrije wil en keuze van de mens, met mogelijkheid tot beweging(=verandering) waarbij de vrije wil en vrije keuze van het unieke individu gebonden zijn aan plaats, tijd en ruimte*" (Brouw se kursivering) (Brouw 1983:19).

Hier word verwys na die "optimale houding", die "ideale" toestand. Die mikpunt is om beperkinge so veel as moontlik uit te skakel. Dit behoort te lei tot 'n groter keusemoontlikheid by die individu, asook groter bewegingsvryheid en ekspressie.

Wanneer die vrye wil en keuse afwesig is, kan ekspressie nog plaasvind, maar dit word vanuit 'n geforseerdheid uitgevoer wat oneg en onnatuurlik voorkom. Dit is dan ontnem van die "optimaliteit" waarna 'n mens soek. 'n Houding bepaal dus die bewegingsmoontlikheid. 'n Foutiewe houding impliseer 'n foutiewe beweging en 'n korrekte houding 'n korrekte beweging.

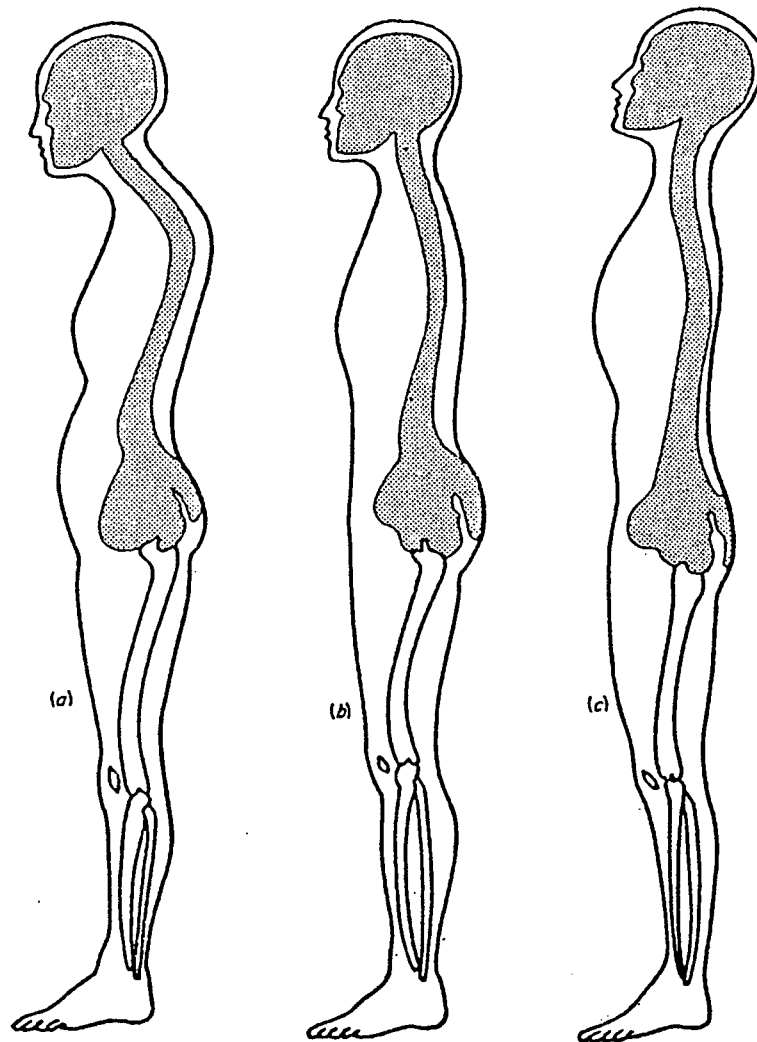
Volgens hierdie formulering van houding is 'n vereiste vir optimale houding dat daar met 'n minimum energie maksimum stabiliteit en vryheid gehandhaaf word in verskillende rigtings, afhanklik van tyd, plek en ruimte. Let wel: stabiliteit is nie dieselfde as onbeweeglikheid nie (Brouw 1983:19).

2.2.2.2 Oprigtingrefleksspiere

Spiere moet gekoördineerd werk om die regop-houding te kan handhaaf. As daar 'n wanfunksie is in die gekoördineerde samespel van die spierreflekse word sekere dele ekstra belas en is daar meer energie nodig om die oprigting te volbring.

Breedweg gesien word die mens met 'n natuurlike oprigtingrefleks gebore wat dieselfde is in alle volke en kulture. By jong kinders word waargeneem dat die voorste deel van die voet as ontspringing gebruik word vir die oprigting, die agterste deel van die been gespan word en outomatiese spanning aan die kante van die buik plaasvind. Dit is 'n refleksspanning wat weinig energie verg. 'n Kind het nouliks rugspanning - ondanks allerhande fisiese bewegings word die spiere nie werklik belas nie omdat daar 'n korrekte spanning in die houding bestaan.

By natuurvolke is die natuurlike oprigtingsrefleks meer teenwoordig as in die Westerse kultuur. Heelwat minder gewrigslytasie van byvoorbeeld die werwelkolom kom by die natuurvolke voor ondanks die feit dat hulle dikwels aan baie fisieke inspanning onderworpe is (Brouw 1983:23).



Drie tipes houdings

- (a) Ineengesakte houding: Afgerem met verstarde knieë,
- (b) Elastiese houding: Gemaklik na bo gerig en
- (c) Oorstrekte houding: Samepersing van die ruggraat vind plaas wat beweging van die borskas beperk en gewrigspanning verhoog.

(Brokensha [s a])

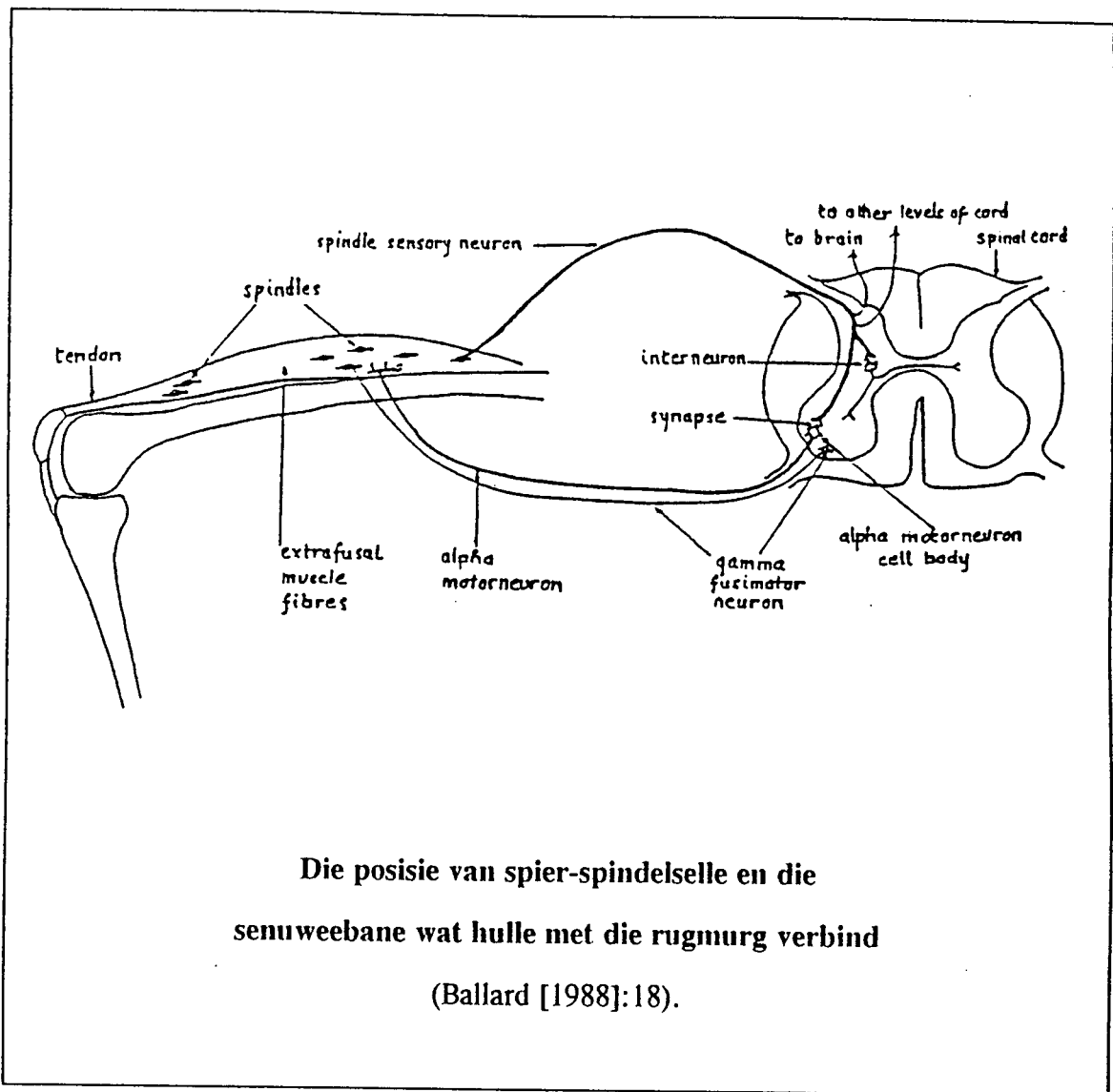
2.2.2.3 Fasiëse en toniese spiere

By die mens bestaan daar twee spierveselsisteme in dieselfde spier: die fasiëse (statiese) en toniese (dinamiese) spiervesels. "Dit wil zeggen dat de ene vezel als functie de houding op zich handhaaft (fasisch) en de andere de beweeglijkheid van de houding tot stand brengt (tonisch)" (Bernards & Bouman 1979 in Brouw 1983:25).

Hierdie tipes spiere het betrekking op die vorm van die selle-verbinding - dwarsgestreepte en gladde spiere. Dwarsgestreepte spiere werk willekeurig en die gladde spiere onwillekeurig.

2.2.2.4 Spier-spindelselle

Spindelselle is sensoriese organe wat in die massa van elke spier geleë is (sien skets, Ballard [1988]:18). Dit is 'n meganisme om onstabieleit, beweging en las in die liggaam mee waar te neem (Gorman 1992).



2.2.3 Larinks, diafragma, bekkenvloer en hul interaksies

Om die samehang en samewerking tussen die verskillende anatomiese strukture te begryp, kan 'n sogenaamde meganiese silindermodel voorgestel word wat vergelyk met die silinders van 'n motor. Dit bestaan uit twee vaste punte, die bodem en die deksel van die silinder, met 'n suier wat tussenin op en af beweeg. Bo en onder die suier kan verskille in druk dan ontstaan.

By die mens dui die model op die volgende (Brouw 1983:26-27):

die bodem van die silinder	-	bekkenvloer
die suier	-	diafragma
die deksel	-	larinks

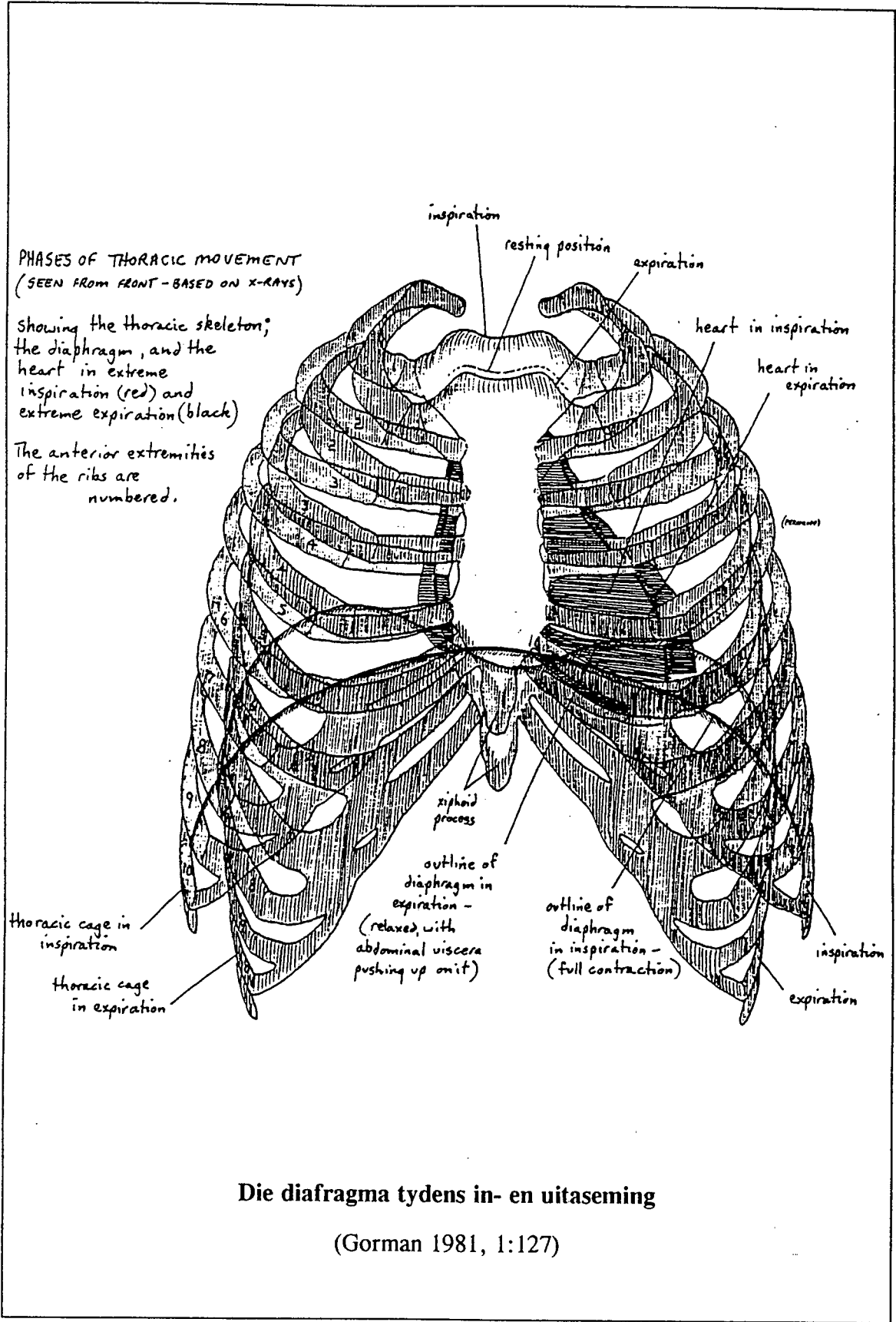
Die **bekkenvloer** is die onderste spiergroep wat tussen die pubiese bene en die sakrum⁷ geleë is. Die piramidalis-spier⁸ strek piramiedvormig van die skaambeene na bo, en by die sakrum of kruisbeen is die anusspier (vgl. Brouw 1983:27).

Die **diafragma** is 'n koepelvormige spier. Die aanhegting van die koepel is op die vlak van die twaalfde borswerwel en is vas aan die voorste, laagste ribbes. In sy funksie as bodem van die longe is die diafragma heelwat hoër geleë as wat algemeen gedink word. Soos die mens ouer word, sak die vlak van die diafragma geleidelik.

Die **larinks** is op die hoogte van die sesde en sewende nekwerwels geleë en word deur die slukderm, skildklier en verskillende spiergroepe omring (Brouw 1983:28).

7 "Heiligbeen" (Brouw 1983:27)

8 "Musculus pyramidalis"



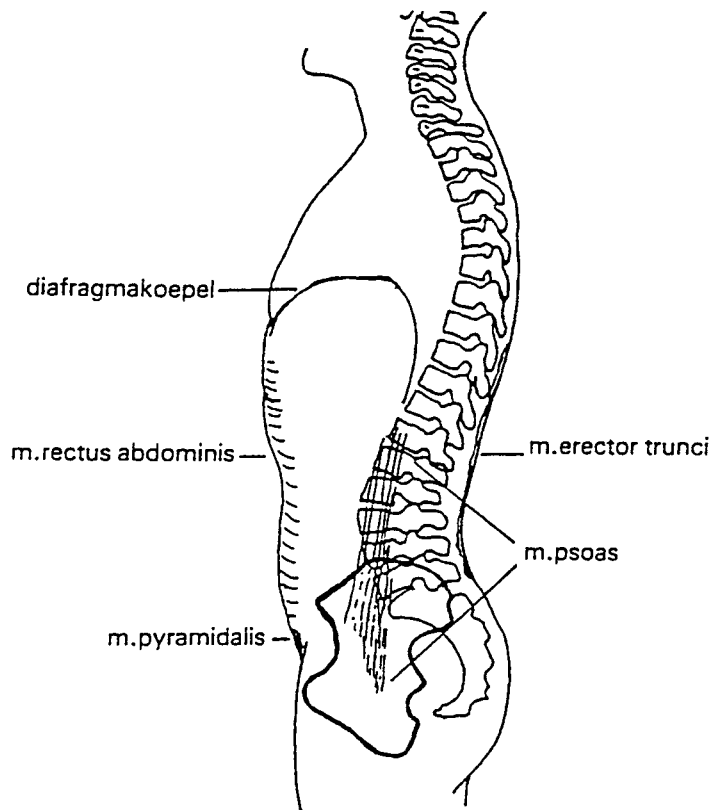
Die begrip "ondersteuning" tydens sang is 'n term wat algemeen in sangonderrig gebruik word, byvoorbeeld "stütze": die span van die boudspiere as wegspringplek vir klank. Die nadeel van "stütze" is dat die voorste deel van die bekkenvloer dan gewoonlik verslap. Om 'n begrip te vorm van ondersteuning soos wat dit by sang manifesteer, is dit nodig om die sogenaamde *antagonistiese spierwerking* by die mens te verduidelik.

Laasgenoemde beteken dat wanneer bepaalde spiergroepe gespan word, daar êrens anders 'n ontspanning plaasvind. Iemand wat byvoorbeeld 'n hoë spierspanning in die "musculus erector trunci"⁹ (lang rugspier) het, kry 'n verslapping van sy buikspiere, onder andere die rektus abdominis-spier¹⁰ (reguit, groot buikspier) (Brouw 1983:28).

Die bekkenvloer in sy totaliteit moet vir steun van die stem aangewend word. Dit is die enigste struktuur van die silinder wat natuurlik as "lanseerplek" geskik is. Wanneer die totale bekkenvloer gespan word, het dit anatomies-fisiologies ook die voordeel dat die boliggende spiergroeperings dan oor die mees optimale refleksvryheid beskik. Daar sal dus nie 'n bepaalde voorkeurspanning ontstaan met die antagonistiese verslapping aan die teenoorgestelde kant nie (Brouw 1983:29).

9 In 'n woordeboek van geneeskundeterme (Brink 1979) aangeteken as "musculus erector spinae".

10 "Musculus rectus abdominis"



Posisie van verskillende spiere en spiergroepe

(Brouw 1983:32)

Om terug te keer na die sogenaamde silindermodel: die druk in die silinder van die motor word eweredig verdeel deurdat die buitewand nie beweegbaar is nie. By die mens is dit anders. Die wand is afhanklik van die spierkorset (Brouw 1983:29). Tydens sang het die druk van die wand sy bepaalde invloed op die uitstromende lug. Die uitwendige weerstand van die borskas ten opsigte van die longe bepaal of die uitstromende lug lineêr of turbulent is. "Of de uitstromende lucht namelijk lineair dan wel voornamelijk turbulent is, hangt af van de uitwendige weerstand van de borstkas ten opzichte van de longen" (Keele & Neil 1965 in Brouw 1983:30).

Die larinks is 'n orgaan wat deur trillings 'n geluid produseer. Modifikasie van die trillings vind in die keel en mondholte plaas en die tong- en lippestand werk mee om die akoestiese kwaliteit van die stem verder te vorm.

Die aanwesigheid van 'n te hoë spanning in die fleksor- of ekstensorspiere van die nek het nadelige gevolge. As die spanning van die voorste nekspiere te hoog is, verslap die agterste spiere en vice versa. Daar kan ook 'n te hoë spanning heers in alle spiergroepe van die nek. Die nekbeweglikheid word hierdeur verminder en die druk in die hele nek word te hoog. Die vryheid van die larinks word deur die trekkrag van die spiere en deur die druk in die tussenliggende weefsel versteur en die druk in die tussenliggende weefsel plaas uiteindelik druk op die rekurrente laringeale senuwee¹¹ ('n tak van die tiende kraniaalsenuwee), wat die stembande beïnvloed (Moore 1982:1089-1091; vgl. Brouw 1983:31,33).

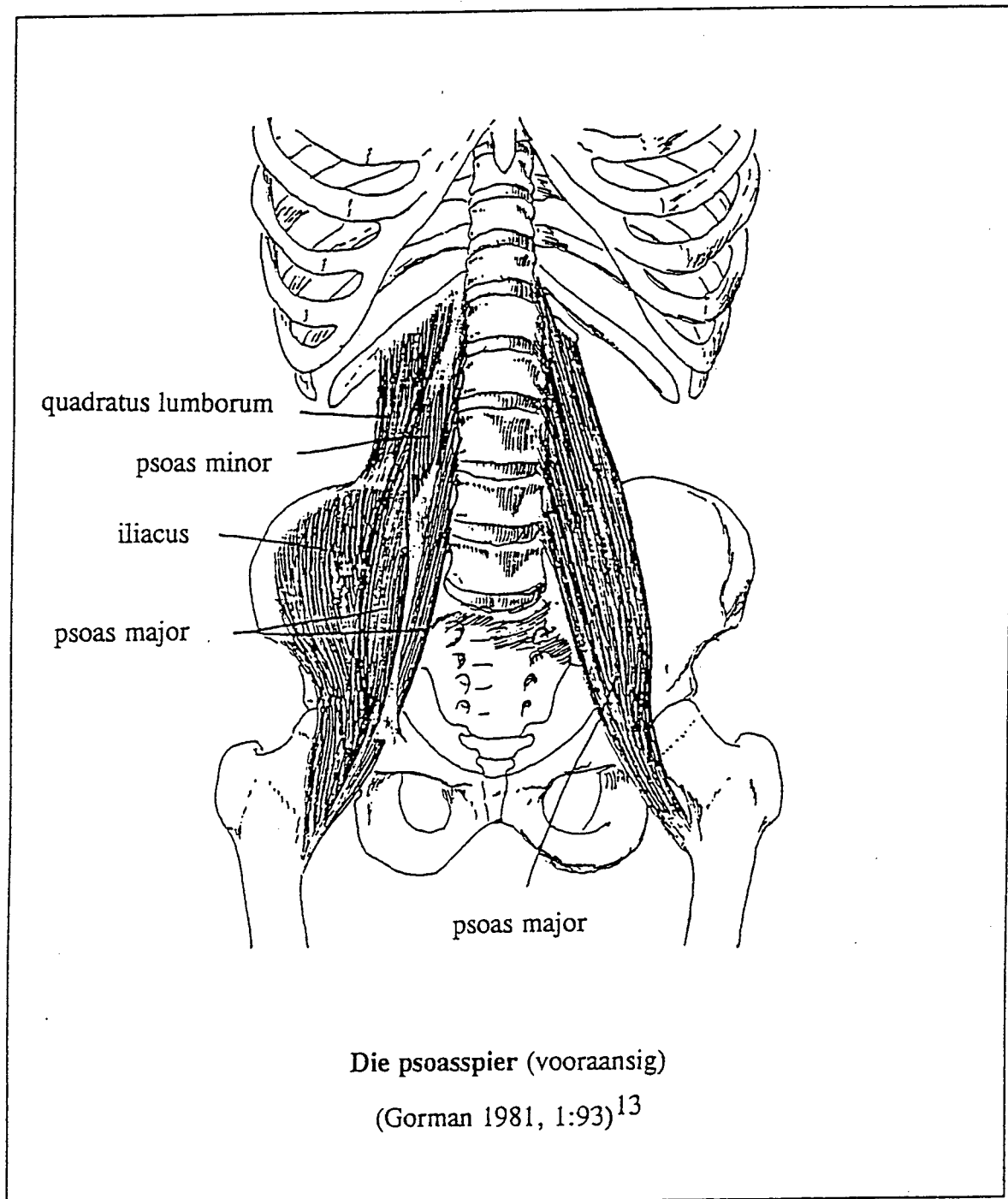
'n Binnebuik-spier wat 'n belangrike funksie tydens sang vervul, is die "musculus psoas" (psoasspier). Dit ontspring vanaf die vyf lendewerwels asook die ooreenstemmende intervertebrale spasies wat die spasie tussen die twaalfde torakale (bors-) en eerste lumbale werwel (lendewerwel) insluit. Dit verloop deur die bekken posterior tot die inguinale ligament en plant in op die dybeen. Die psoasspier is verantwoordelik vir die ophig van die bobeen (flekseer die heup) (Moore 1982:258-259).

Die psoasspier beïnvloed die agterste diafragmagrens omdat dit hier is waar die psoas se boonste aanhegtingspunt is. Sametrekking van die psoas het 'n invloed op die kromming van die lendewerwels omdat sametrekking 'n voorwaartse kromming tot gevolg het¹². Dit het ook 'n invloed op die stand van die bekken in ruimte. Wanneer hierdie spier verstar, ontstaan 'n versterkte chroniese lumbale lordose. Dit beteken 'n

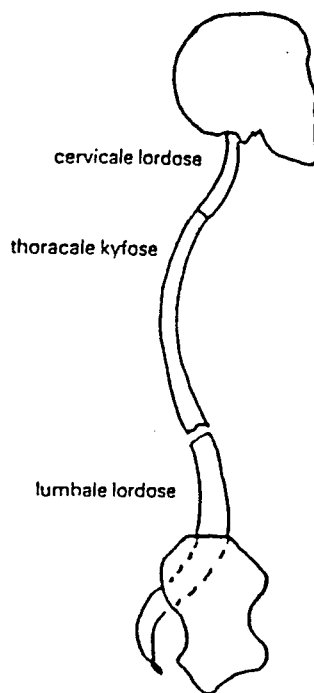
11 "Nervus laryngealis recurrens"; Brouw (1983:33) verwys daarna as "nervus recurrens".

12 'n "Versterkte lumbale lordose"

aanhoudende remming van die beweeglikheid van die agterste diafragma, 'n invloed op die stand van die ribbes en 'n beperking in die bekkenbeweeglikheid (Brouw 1983:33; Rolf 1977:110).



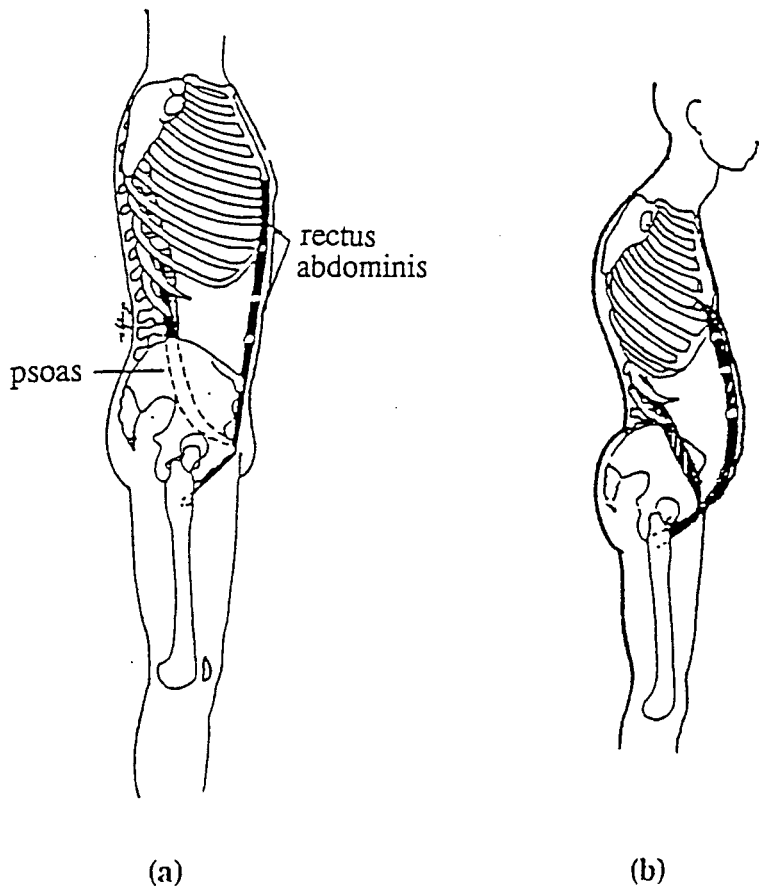
13 Vir nog sketse van die psoasspier, sien Rolf 1977:100 en Brouw 1983:32,33.



Die kromminge van die werwelkolom

(Brouw 1983:34)

Wanneer die psoasspier nie vaardig genoeg is nie, kan dit duidelik in die liggaam se kontoer en beweging waargeneem word. As die psoasspier verkort is, laat dit byvoorbeeld die ribbekas na vore en na onder kantel as gevolg van die trekkrag van die rektus abdominis-spiere (die lang maagspiere) (Rolf 1977:115).



**Wisselwerking tussen die psoasspier en rektus abdominusspier
(vir duidelikheid is die skema oorvereenvoudig)**

(a) Balans in die rektus abdominus-psoas verhouding.

(b) Wanbalans in die samewerking tussen die rektus abdominus-spier en die psoasspier.

(Rolf 1977:110)

Dit is uiters noodsaaklik dat die psoasspier funksioneel bly sodat dit die bekkenvloer sowel as die diafragma vry kan laat funksioneer (Brouw 1983:34).

2.2.4 Die asemhaling

Asemhaling word bestuur vanuit die asemhalingsentrum in die brein en 'n sensuïele geleidingsstelsel vanuit die rugmurg, geleë op die hoogte van die tweede tot en met die vierde borswerwel wat verloop na die brongieë. Dit is moontlik om vanuit die bewussyn en via die hulpasemhalingspiere geforseerde asemhaling te laat plaasvind. Alhoewel uitaseming primêr 'n outomatiese, passiewe handeling is, kan geforseerde asemhaling by inaseming sowel as uitaseming plaasvind.

Wanneer aangeleerde houdings- en gedragseffekte voorkom, blyk dit dat ook die asemhaling onderdruk en beperk word. Angs, emosionele stres en 'n te hoë spierspanning in die fleksore of ekstensore veroorsaak dat die asemhalingsstelsel onderdruk word (Brouw 1983:34,35).

Daar is verskillende nuanses van asemhaling en ook verskillende metodes van asemhaling. Die asemhaalmechanisme is so ontwerp dat dit 'n natuurlike vermoë het om by verskillende omstandighede te kan aanpas. In die gewone lewe verander asemhaling op emosionele reaksie - elke emosie het as 't ware 'n asemhalingspatroon. Vir persone wat gemoeid is met uitdrukking in klank, is dit belangrik om te weet dat die asemhaling verander in reaksie op die stimulus om 'n sekere gedagte of emosie in woord en klank om te sit. Die akkurate motivering van die sanger vir die voordrag van 'n sekere frase het 'n invloed op sy vermoë om die asemtoevoer suksesvol te beheer (McCallion 1988:39).

Brouw (1983), Gaymans (1980) en andere is daarvan oortuig dat asemhaling altyd aangepas sal wees vir die situasie waarin die individu homself bevind (Brouw 1983:34).

McCallion (1988) beskryf die ondersteuning van asemhaling in die klankproses as volg: met uitaseming tydens stemgebruik verkort die abdominale spiere en trek die ribbes na onder. Om te verhoed dat die asem nie alles op een slag uitblaas nie, is dit nodig dat die ribspiere en die spiere wat die ruggraat ondersteun hierdie aftrekking van die ribbes

moet teenwerk, anders sal die hele ribbekas in die maagrigting sak, die ruggraat geboë raak en die uitaseming ongekontroleerd wees. Dit is belangrik om te let op die rol van die ruggraat, want as die ruggraat in 'n staat van verlenging bly, kan die ribbes nie na onder ineenkantel nie. Die ribbes bly egter vry om te beweeg. Tydens uitaseming beweeg die ribbes, wat agter aan die ruggraat geanker is, en die borsbeen voor effe na onder (dit roteer) terwyl die lae ribbes inbeweeg na die sentrum van die liggaam. Die bors word hierdeur waarneembaar nouer van die een kant na die ander kant en effe nouer van voor na agter. Die borskas sink egter glad nie in nie en die skouers bly ontspanne, oop en stil. Die hoeveelheid ribbeweging word bepaal deur die intrinsieke krag van die ribspiere en die kwaliteit klank wat die sanger wens om van moment tot moment te maak (McCallion:37-38).

By 'n persoon in balans of wanbalans kan 'n mens die asemhaling in sy totaliteit vanuit verskillende gesigspunte beskou. Die eenvoudigste metode om insig te kry in die asemfunksionering is die vitale longkapasiteitsmeting (die volumeverskil tussen maksimale inaseming en maksimale uitaseming word bepaal). Hiermee kan daar egter nie vasgestel word of daar geblokkeerde anatomiese strukture is wat aanleiding gee tot 'n verminderde vitale longkapasiteitsvolume-lesing nie. (Brouw 1983:35).

Vir die sanger is die "objektiewe volume" 'n belangrike indikasie van die suurstofopname, met die wete dat die hoeveelheid suurstof van belang is vir die algehele uithouvermoë, maar nie vir die stemkwaliteit op sigself nie.

Tydens 'n ondersoek is 'n effense asimmetrie in die asemhaling van sangers waargeneem. Dit hou waarskynlik verband met 'n asimmetrie in die nekspierspanning en/of borsspierspanning. Asimmetrie in longuitsetting word konsekwent waargeneem wanneer daar 'n verplasing in die werwelkolom op die links/regs-vlak aanwesig is (skoliose).

Tydens die ondersoek wat deur Brouw gedoen is, is die longgrensverskuiwing ondersoek deur die verplasing van die diafragma na te gaan. Dit het getoon dat slegs

een van die sangers wat aan die ondersoek deelgeneem het 'n aanvaarbare longgrensverskuiwing aan die rugkant gehad het. Die ander sangers het slegs 'n ruim verplasing van die diafragma aan die buikkant gehad.¹⁴

Hoewel daar dikwels aangeneem word dat babas en sangers die korrekte asemhaling het, is in die ondersoek met sangers gevind dat op een na dit nie die geval was nie. Paradoksale asemhaling, (wanneer die buik tydens inaseming ingetrek word) het selfs by een van die lede van die ondersoeksgroep voorgekom (Brouw 1983:36-37; vgl. Husler & Rodd-Marling 1965:102-103).

Asemhaling kan ook deur kultuurpatrone en modeneigings gerig en geblokkeer word, soos korsette wat gebruik word vir inperking. Sekere houdingsoefeninge en -terapieë, byvoorbeeld swangerskapgimnastiek, propageer gedeeltelike insnoering van die buikspiere. In hierdie oefeninge word vrouens ter wille van estetiese 'n insnoering van net bo die naeltjie aangeleer. Een segment van die groot buikspier word dus geleer om aanhoudend in kontrakisie te wees. Dit veroorsaak eerstens 'n insnoering net onder die ribbes, tweedens 'n uitbulting van die buik daaronder en derdens 'n verslapping van die onderste gedeelte van die buikmuskulatuur. Al die spanning wat so geskep word en die aanpassings wat die liggaam moet maak, maak dit moeilik om die uitasemingstroom te synchroniseer met die produk van vokale ekspressie (Brouw 1983:37).

Dit is algemeen bekend dat intra-torakale-drukverhoging tydens uitaseming 'n vernouing van die groot lugweë veroorsaak, met 'n groter moontlikheid tot 'n asemfluitgeluid. Laasgenoemde behoort nie tydens vokale ekspressie plaas te vind nie. Saam met die intra-torakale druk is die intra-abdominale druk van groot belang. 'n Verhoogde intra-abdominale druk sal die diafragma in sy kontrakisie ondersteun

14 Hierdie afwyking waar slegs die buikgedeelte van die sangers uitwaartse beweging tydens asemhaling getoon het, kan uitwendig behandel word deur houdingskorreksie. Brouw gebruik "een musculaire reflextherapie" (spierrefleksterapie) (Brouw 1983:36).

waardeur die diafragma dan op 'n hoë vlak sy kontraksie sal beëindig (Brouw 1983:37-39).

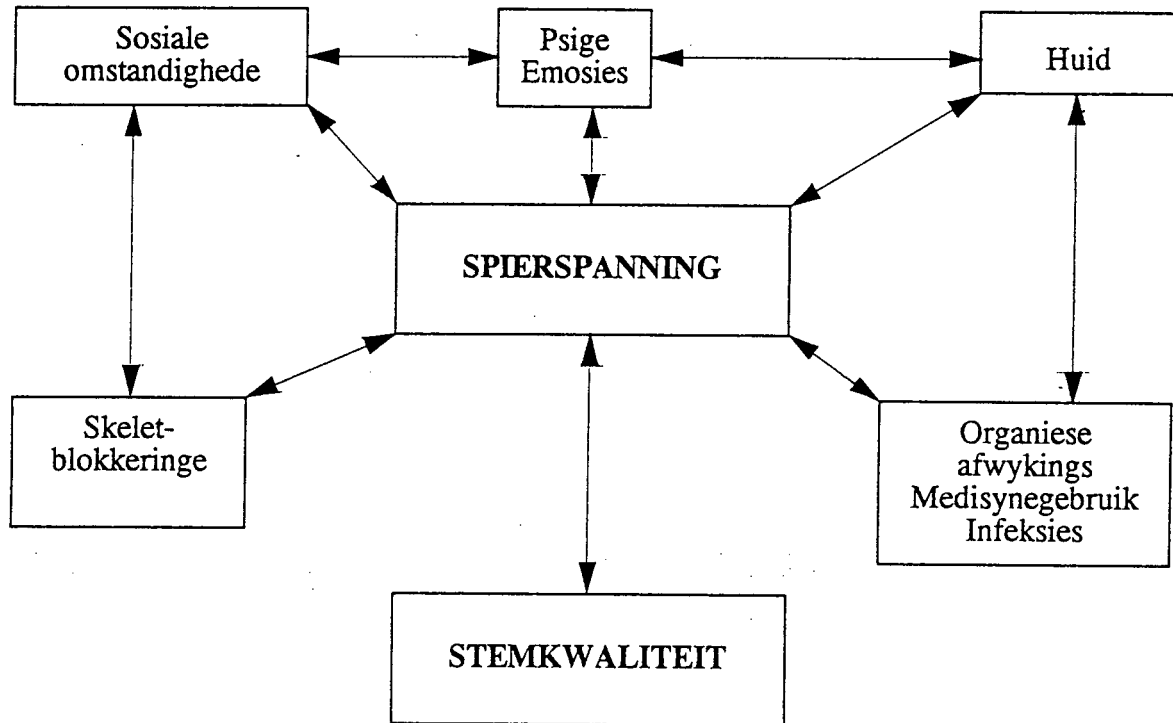
Geringe intra-abdominale druk beteken ook 'n effense terugplasing van die diafragma. Om dus maar net aan te neem dat buikasemhaling ideaal is, is debatteerbaar.

Daar moet ook gekyk word na die spanning van die lendemuskulatuur, omdat dit antagonisties 'n verslapping van die buikmuskulatuur veroorsaak. Al is die buikasemhaling pragtig sigbaar teenwoordig, veroorsaak die intra-abdominale druk 'n vermindering in longkapasiteit en 'n vermindering in die beweeglikheid van die diafragma. (In sulke gevalle sal paradoksale asemhaling beter wees vir die bewegings van die diafragma, of vir die vrye wil wat op die diafragma inwerk. Dit is egter nie 'n voorbeeld van asemhaling wat optimale resultate met die minste energie lewer nie.)

Dit is vir die sangwêreld van groot belang dat asemhalingsfoute uitgestryk word. Brouw stel voor dat dit deur houdingskorreksies of deur 'n refleks-asemhalingsstelsel soos wat Gaymans beskryf, herstel word (Brouw 1983:39).

Interaksie tussen skelet, spiere, psige en asemhaling vind plaas. Brouw stel dit as volg: "De interaksie tussen skelet, spiere, psige en asemhaling is dus wel degelyk aanwesig en die onderlinge samenhang tussen deze componenten is in die benadering van de zangstudent van het grootste belang" (1983:40). In die volgende diagram word sekere elemente se invloed op die vrywerking van die stem aangedui.

Die interaksies van invloede op die vryheid van die stem
(Brouw 1983:40)



2.2.5 Tipes beweging

Gorman onderskei drie bewegingskomponente, naamlik postuurbewegings, verskuiwingsbewegings en manipulerende bewegings¹⁵. Hierdie indeling maak beskrywing en ontleding makliker. Dit is onvermydelik dat daar oorvleueling tussen die komponente is, maar die indeling word geregverdig deurdat die tipes beweging funksioneel verskil, hulle verskillende stimuli het en die hoofdeel van elkeen se vernuwingpatrone op verskillende vlakke van die sentrale senuweesisteem geleë is (Gorman 1981, 1:42).

¹⁵ "Postural movements, transfer movements, manipulative movements"

So reguleer postuurbewegings die verhouding van die liggaam en liggaamsegmente ten opsigte van gravitasie en versnelling, terwyl verskuiwingsbewegings hoofsaaklik dié bewegings is wat visueel waarneembaar is. Manipulerende bewegings is die subtiële bewegings wat met hand- en vingergrepe gepaard gaan, kaak- en lipbewegings, bewegings tydens die voet se kontak met die grond en oogbewegings.

Beweging is 'n belangrike faset tydens sanguitvoering. Al drie genoemde komponente kan tydens sanguitdrukking teenwoordig wees. Sensoriese waarneming en kinestetiese bewussyn wat nodig is tydens beweging speel dus 'n belangrike rol in stemgebruik.

2.3 SENSORIESE WAARNEMING

Sensoriese waarneming verteenwoordig die brein se kontak met die omgewing, die manier waarop inligting van die omgewing en van die liggaam waargeneem word - dit is die sensor van die mens. Waarneming en verwerking vind plaas wat 'n direkte invloed uitoefen op die persoon se optrede en besluite. Die brein, wat verantwoordelik is vir 'n mens se bewustelike ervaring, is sonder die waarneming van visie, gehoor, tas, smaak en reuk heeltemal afgesonder van die wêreld. "Without your senses, the world would simply not exist for you" (Coren & Ward 1989:2). Die Griekse filosoof Protagoras (ca. 450 v.C.) word ook deur Coren en Ward (1989) aangehaal: "Man is nothing but a bundle of sensations" (Coren & Ward 1989:2).

Die sangproses vereis dat die sanger 'n fyn waarnemer sal wees van klank en liggaamsensasies. Hoe meer die sanger deur middel van sy sintuie (deur te ruik, te hoor, te proe, te sien en te tas) van die omgewing en die lewe ervaar het, hoe beter sal hy situasies en gevoelstemminge kan verbeeld en dit in sy sang kleurrik na vore laat kom. Dit is dus van groot belang dat die sanger se sensasievermoë sal ontwikkel en verfyn en verskerp word. Hiermee saam moet 'n onderskeiding ontwikkel van waar en

vals terugvoering.¹⁶ Waarnemings word gestoor en 'n persoon kan dus oor tyd heen deur vorige persepsies gerig word.

Günter (1992) sê dat die mens algemeen vyf sinne het, maar dat die sanger ses moet hê. Hy moet 'n kinestetiese sensitiwiteit hê - dit is 'n waarneming van spanning in spiere en beweging in spiere en gewigte (Günter, 2:4). Kinestetiese sensitiwiteit verskaf inligting oor die toestand van die liggaam. Ander sensoriese organe wat nie met die blote oog waarneembaar is nie, is die sogenaamde proprioceptore¹⁷. Die proprioceptore word hoofsaaklik gestimuleer deur aksies van die liggaam self en is geleë in byvoorbeeld die wand van diepiggende bloedvate, in spiere en tendons, in die bedekking van beendere ("periosteum") en by die artikulasievlakke van bene.

Sensoriese organe wat in dieselfde kategorie val as die proprioceptore is die organe in die nie-ouditiewe labirint van die binne-oor: die vestibulum¹⁸ en die halvesirkelvormige kanale¹⁹. In hierdie kanale word baie van die sensoriese prosesse geïnisieer wat vir spiertonus en postuuraanpassings verantwoordelik is. Hierdie spesiale reseptorsisteem is dus verantwoordelik vir die onderhouding van die algemene liggaamsekwilibrium by die mens (Geldard 1972:376,401).

Groot waarde word geheg aan waarneming deur middel van ons sinne. Tog kan dit nie altyd die maatstaf wees vir 'n finale oordeel nie. Die mens kan nie 'n onwrikbare geloof in die korrektheid van bewustelike waarnemings hê nie (Coren & Ward

16 Dit is nodig dat die student bewus raak van sensasies waarvan hy deur gewoontevorming afgestomp geraak het. Die liggaamspiere kan byvoorbeeld styf wees in 'n sekere area. Die student is so gewoond aan die toestand dat hy dit nie werklik meer as "spanning" registreer nie. Sy waarneming is dus belemmer en die werklike stand van sake word nie noodwendig geregistreer nie.

17 'n Proprioceptor is "'n reseptor wat geprikkel word deur meganiese impulse vanuit organe van mesodermale oorsprong, veral uit spiere, gewigte en bene, en wat gewaarwordinge in verband met bewegings en liggaamsposisie registreer" (Brink 1979).

18 "Vestibular sacs"

19 "Semicircular canals"

1989:12). Hierdie mening sluit aan by FM Alexander se bevinding van "debauched kinaesthesia" (Gelb 1990:52).²⁰

Faktore wat swak waarneming kan veroorsaak, is onder andere:

1. Ongeoefende waarnemingsvermoë
2. Moegheid
3. Kommer en spanning
4. Defektiewe werking van sintuie
5. Emosionele stoornisse en vrees
6. Oormatige drang na aanvaarding (moet ten alle koste ander tevrede stel)
7. Diepgewortelde gewoontes (afstomping)

2.3.1 Verandering in persepsie

Perseptuele en sensoriese funksies verander tydens 'n persoon se lewensduur. Die verandering is minder by volwassenes as by babas of kinders. Vanaf veertigjarige ouderdom lei dit tot die afname in funksionering - die sensoriese reseptore verouder en die neurale effektiwiteit neem af (Corso 1981 in Coren & Ward 1989:476,473). Hierteenoor staan David Gorman (1981) se standpunt oor veroudering, naamlik dat vaardighede nie noodwendig agteruit hoef te gaan nie. Korrekte gebruik kan selfs neurale verbindings opskerp en vernuwe.

2.3.2 Invloed van omgewing en lewensgeskiedenis

Daar is aspekte vanuit die omgewing en kultuur wat vir mense verskillende perseptuele strategieë kan aanleer en wat dan die verwagting en analise van die persoon in elke nuwe perseptuele situasie kan beïnvloed (Coren & Ward 1989:499).

20 Parmenides (500 B.C.) het ook waargeneem dat 'n mens se persepsie hom kan mislei: "The eyes and ears are bad witnesses when they are at the service of minds that do not understand their language" (in Coren & Ward 1989:12).

'n Persoon se vorige blootstelling of ervaring het wel 'n invloed op wat waargeneem word. Coren en Ward (1989) het deur eksperimentering bewys dat die verlede daartoe kan lei dat 'n persoon in sekere gevalle nie iets kan waarneem nie. So byvoorbeeld kan 'n visuele stimulus wat aanvanklik vir 'n persoon onwaarneembaar was, na 'n paar herhalings van dieselfde stimulus met dieselfde duurte en intensiteit, vir die persoon heeltemal herkenbaar word. Die persoon se perseptuele vermoëns het dus tydens die eksperiment verander weens blootstelling aan die stimulus sodat wat voorheen onsienbaar was nou vir hom sienbaar is (Coren & Ward 1989:480).

Die opbou van ervaring wat geskied tydens die verloop van 'n persoon se lewe het 'n daadwerklike invloed op persepsie. Tydens die verloop van 'n persoon se lewe akkumuleer ervarings wat die persoon van die omgewing het. Dit bied heelwat geleenthede waarop die persoon nuwe perseptuele assosiasies kan aanleer. Hy word dus blootgestel aan verskillende stimuli en geleenthede om sy perseptuele vaardighede uit te brei. Selfs 'n persoon se beroep het op die fisiese en hoër kognitiewe vlakke 'n invloed op sy perseptuele waarneming. Dit hang onder andere saam met die mate van blootstelling aan klank, lig of chemiese stimulasie (Coren & Ward 1989:480,506).

2.4 LIGGAAMSHOUDING

'n Korrekte liggaamshouding is die basis vir goeie sang. Die toestand en funksionering van houding bepaal die klank en die uitdrukking van die sanger.²¹ Gilliland (1970) noem fisiese koördinasie "the backbone of singing" en korrekte houding die fondament van hierdie koördinasie. Oosthuizen (1992) dui ook op hierdie fundamentele waarheid

21 Die liggaam en psige van die mens werk nooit apart nie - die liggaam is die laserskyfspeler en die psige die laserskyf.

en noem in 'n artikel oor resonansie dat liggaamshouding die basis vorm vir optimale resonansie (Oosthuizen:31).²²

Die houding is so belangrik omdat die mens van daaruit 'n beweging, dus ekspressie, in sy optimale moontlikheid kan uitvoer (Brouw 1983:19). Die liggaam is nie 'n rigiede struktuur nie, maar 'n komplekse meganiese eenheid wat saamgestel is uit baie skakels wat deur artikulasies bymekaarkom (Gorman 1981, 1:27).

Die persoon se verhouding met homself en met ander word vergestalt in die basiese patroon van sy liggaamsbenutting. Liggaamshouding is dus die gevolg van liggaamsgebruik, of soos Brouw sê (1983:19): spierspanning in 'n bepaalde patroon. Wanneer 'n persoon besig is met karakterisering (die oordra van 'n boodskap), vind veranderinge midde-in die basiese patroon van spierspanning plaas, wat die verhoudinge in die spesifieke lied weerspieël (McCallion 1988:183).

Soos wat hierdie veranderinge (tydens kommunikasie en die uitbeeld van verhoudinge) plaasvind, verander die stem gewoonlik daarmee saam (McCallion 1988:183,184). Die stem volg dus die liggaam.²³ By die inoefening of beplanning vir 'n karakter hoef die sanger dus nie 'n fyn ontleding te doen van die spesifieke veranderinge in klankkwaliteit (die toon) wat benodig word nie. Die stemkwaliteit is latent in die totale liggaamsverandering en sal na vore kom as dit die ruimte daarvoor gegun word (McCallion 1988:184).²⁴

"Posture and performance are broad-spectrum considerations for the singer, entering strongly into the physical on one side and into the psychological on the other. The goal

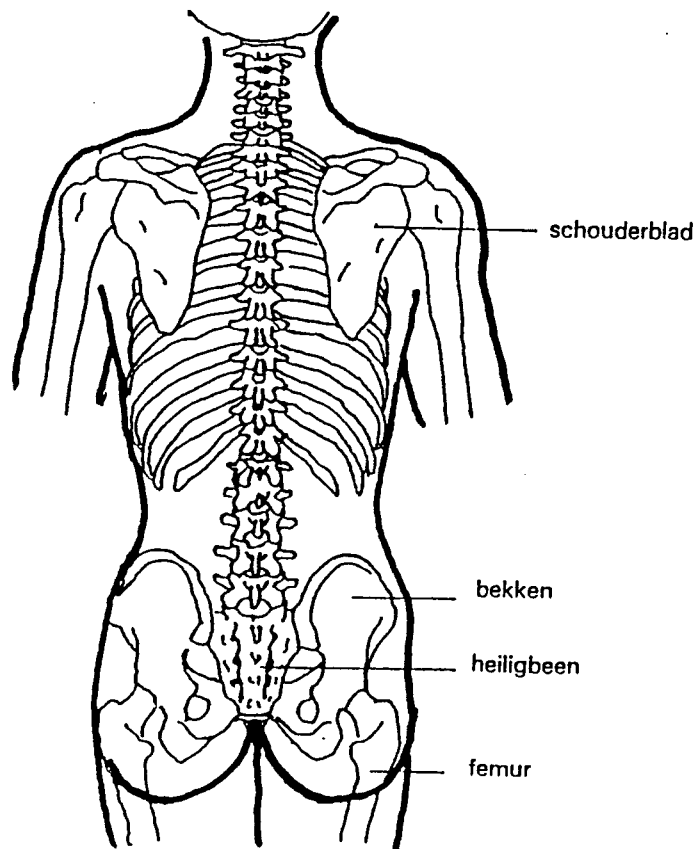
22 Eric Muller noem dat die onderwyser tydens die sangles altyd eers aan die "postuur" werk. "This posture must be controlled from lesson to lesson - also the eyes and the facial expression. All this is very important and can be labelled THE CRUCIAL MOMENT; the intake of the breath" (Muller 1991:2).

23 Edwin (1992:53) beklemtoon ook dat liggaamshouding en die stem onafskeidbaar is.

24 Die werk van Rudolph Laban kan die sanger help om sy oordragpotensiaal te verwesenlik (McCallion 1988:184).

is to make mind and matter carry the same message" (Wormhoudt 1981:94). Wat die gehoor sien, moet dieselfde wees as wat hulle in die musiek en poësie hoor.

Die werwelkolom speel 'n sentrale rol in die opstelling en handhawing van 'n goeie houding en liggaamsgebruik, en dit vorm 'n gekompliseerde en delikate meganiese eenheid. "The development of the upright posture and the independent functions of the upper extremities have greatly increased the dynamic demands made on the spinal column" (Gorman 1981, 1:44).



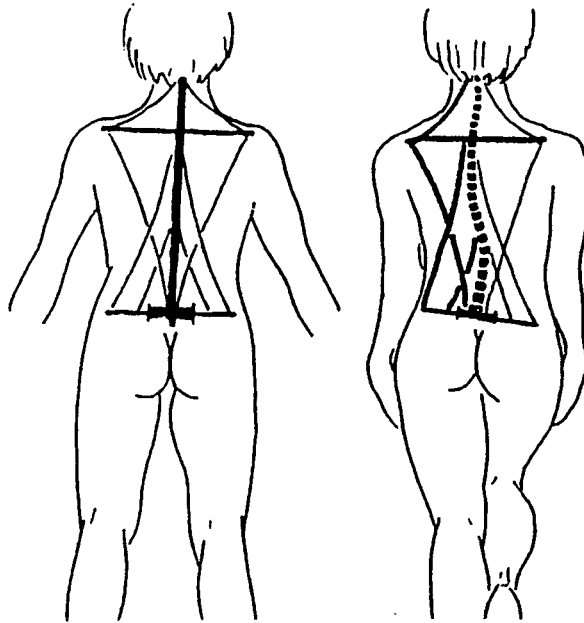
Die skelet

(met die werwelkolom as sentrale pilaar van die romp)

(Brouw 1983:17)

1. Die werwelkolom verteenwoordig die sentrale pilaar van die romp. In die nek ondersteun die werwelkolom die kop en moet so na as moontlik aan die sentrum van gravitasie wees as wat die ruimte wat vir asemhaling en sluk gemaak word dit toelaat.
2. In die toraks word die werwelkolom posterior gedwing deur die interne organe, veral die hart.
3. In die lumbale area moet die werwelkolom die hele boonste deel van die liggaam ondersteun en is dan weer sentraal geleë (Gorman 1981, 1:44).

Die werwelkolom moet aan twee teenstrydige vereistes voldoen: vervormbaarheid en onbuigsaamheid. Dit word moontlik gemaak deur stutte wat in die werwelkolom se struktuur ingebou is. "Viewed as the mast of a ship resting on the pelvis and extending to the head, it supports, at shoulder level, a mainyard, the scapular girdle. At all levels there are ligaments and muscular tighteners arranged as stays, ie. linking the mast to the pelvis" (Gorman 1981, 1:44).



Die effek van "stutte" in die werwelkolom

(Gorman 1981, 1:44)

'n Tweede sisteem van stutte is diamantvormig en is verbind aan die skouergordel. Wanneer simmetries opgestel is, is die kragte aan beide kante van die werwelkolom in ewewilbrium - die mas is reguit en vertikaal (Gorman 1981, 1:44).

Die vervormbaarheid (plastisiteit) van die kolom is in sy samestelling geleë: veelvoudige komponente is bo-op mekaar geplaas en interverbinding deur ligamente en spiere. Sy struktuur kan dus verander word deur die sametrekking van spiere terwyl hy sy rigiditeit behou.

Die handhawing van houding of postuur is hoofsaaklik gebaseer op die verhouding van kop-ruggraat-heup tot die gravitasielyn. Die ruggraat as geheel benader die gravitasielyn soos wat die voor-agter defleksie van die kurwes dit toelaat. Gevolglik is die liggaamsgewig min of meer eweredig aan die voor- en agterkant van die gravitasielyn verdeel (Gorman 1981, 1:44,45).

2.4.1 Gravitاسie

Balans in die menslike liggaam of dele daarvan vereis dat alle gravitasiekragte volledig geneutraliseer word deur teenkragte. Hierdie teenkragte kan byvoorbeeld ondersteunende oppervlaktes en muskulêre aanpassings wees. Die gevolg(e) van gravitasiekrag word só geneutraliseer. Enige krag wat op die liggaam inwerk wat nie in lyn met die gravitasiesentrum is nie het 'n roterende effek op die liggaam, waar dit probeer om die liggaam rondom die gravitasiesentrum te draai (Gorman 1981, 1:23).

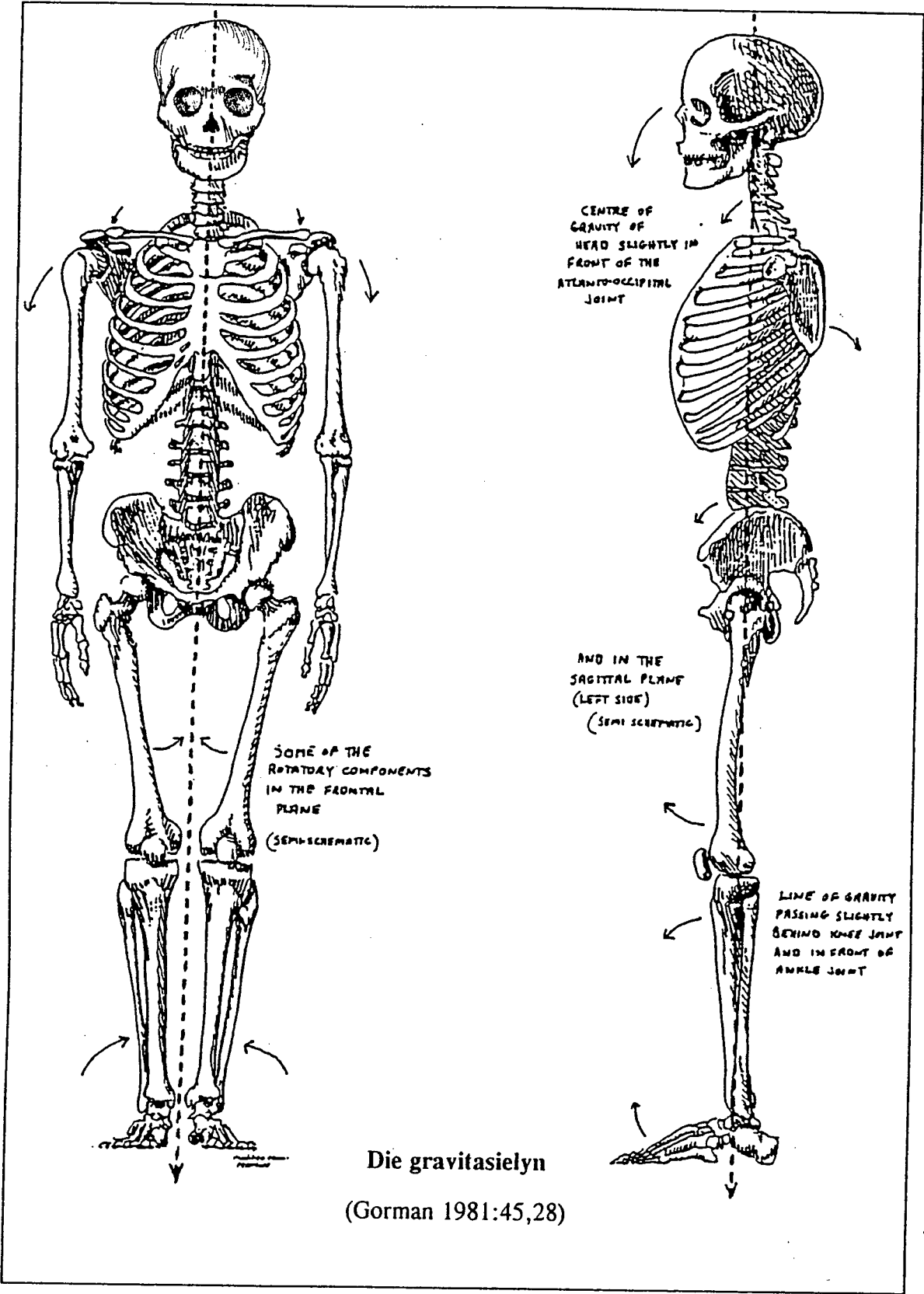
Die sentrum van gravitasie is geleë ongeveer op die hoogte van die tweede sakrale werwel, agter die as van die algemene heupgewrig²⁵. Die gravitasielyn maak kontak met die grond drie of vier sentimeter voor die enkelgewrig. Dit raak die ruggraat ongeveer in die middel van die voortste grens van die tiende torakale of borswerwel en raak die kop effe voor die atlanto-oksipitale gewrig.

Die verhouding van die gravitasielyn ten opsigte van die vertikale as (ruggraat) is met 'n sekere mate van speling as volg (sien skets) (Gorman 1981, 1:45):

- * Dit ontspring vanaf die ondersteunende oppervlak tussen die hak en die bal van die voet net voor die enkelgewrig,
- * Beweeg deur die knie of direk daar agter of direk daar voor verby,
- * Deur die heup of direk daar agter verby,
- * Deur die boonste uiteinde van die sakro-iliak-aansluiting²⁶ en
- * Agter die sentrums van die omvang van die lumbale rugwerwels deur en kruis die ruggraat by die torako-lumbale verbinding (waar die bors- en lendewerwels by mekaar aansluit),

25 "common hip joint axis"

26 "Sacroiliac junction"



- * Dan beweeg dit voor die dorsale ruggraat verby en sny die vertikale as weer by die serviko-dorsale aansluiting²⁷ en
- * Beweeg uiteindelik agter die servikale ruggraatgedeelte verby en bereik die kop effe voor die atlanto-oksipitale gewrig²⁸.

2.4.2 Balans

2.4.2.1 Liggaam in balans

Dit is belangrik dat die liggaam in ewewig moet wees, sodat 'n sekere groep spiere nie oorbelas is nie. Om in balans te wees, verskaf 'n neutrale posisie van waaruit tot aksie (uitdrukking) oorgegaan kan word.

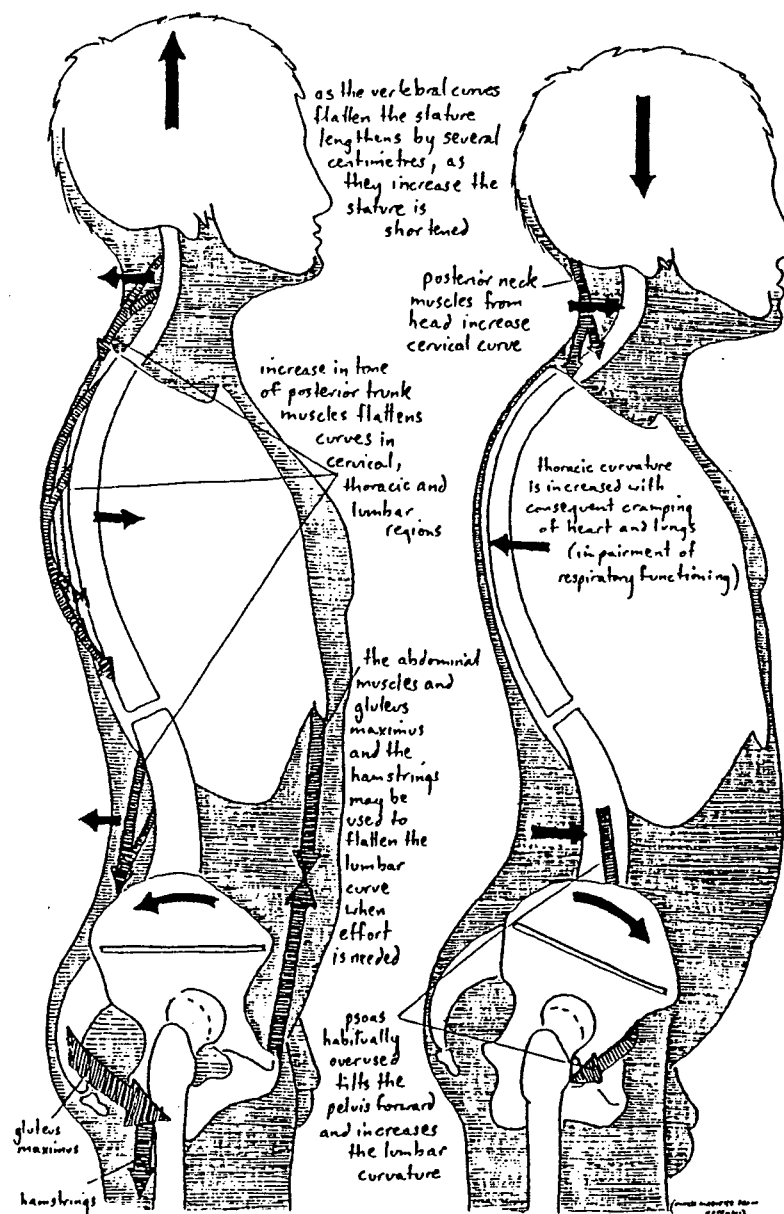
Die mikpunt by die staanposisie is dat die student 'n verspreiding van sy gewig sal vind wat hom in staat sal stel om die beste gebruik te maak van sy postuurreflekse (Lloyd 1986:134).

Balans in postuur²⁹ word normaalweg in stand gehou deur die wonderbaarlik gebalanseerde aksie van opponerende spiergroepe en deur die effektiewe werking van die senuwees wat hierdie tipe spieraktiwiteit beheer. Hierdie aktiwiteit is egter in wese 'n teengravitasie reaksie. Dit is bekend as postuurtonus en kom voor deur die hele liggaam. Hierdie vorm van aktiwiteit lei egter nie tot uitputting soos wat willekeurige sametrekking van dieselfde spiere sou doen nie. Wanneer 'n persoon byvoorbeeld gevra sou word om sy ruggraat te verleng of sy knie herhaaldelik te strek, sal die spiere

27 "Cervicodorsal junction"

28 "Atlanto-occipital joint"

29 "Balanced stance"



Verlenging van die ruggraat vir 'n optimale houding

(Gorman 1981, 1:106)

gou moeg raak - tog kan die persoon vir 'n lang tyd in 'n sit- of staanposisie bly (Tidy 1973:339-340 in Lloyd 1986:134,135).³⁰

Die student moet gehelp word om hierdie postuurtonus te herwin en dit vol te hou tydens sy sang (en natuurlik sy voorbereiding tot die sangproses). "This means that the muscles begin their necessary contractions for breathing from a balanced resting state rather than an already hard-working tense state" (Lloyd 1986:136).

Wanneer 'n student die geneigdheid het om, veral by hoë note, vorentoe te leun op sy tone word 'n klein gedeelte van die rug verstar wat die produksie van hoë note moeiliker maak. Wanneer balans egter gehandhaaf word, kan die rug by die ondersteuningsproses betrek word. "... if he keeps his balance, the back can be brought into the support mechanism with no resistance from the series of muscles that were distorted to strain the body forward" (Lloyd 1986:136).

Dieselfde beginsels geld by die sitposisie as by die staanposisie. Die sitbene is die basis wat die romp ondersteun. Dit kan die torso ondersteun deur 'n vorentoe of agtertoe gekantelde pelvis; dit is nodig dat die gebalanseerde middelposisie gevind word. Deur in kontak te wees met die sitbene (iskiale tuberositeite)³¹ word verkeie refleksie gestimuleer wat die torso in staat stel om regop te bly in die sittende posisie. Dan kan die student die torso sonder vermoeiing ondersteun (Lloyd 1986:136).

Die sanger moet dus die posisie vind tussen inspanning en gemaklikheid. Die spiere moet nie deur eie wil in rigtings gedwing word wat die doeltreffende balans en

30 Alhoewel die spiere in 'n toestand van sametrekking is, en alhoewel die impulse wat die toestand veroorsaak deur dieselfde senuwees beweeg wat willekeurige beweging inisieer, is die tipe sametrekking 'n statiese/isometriesse sametrekking, en die stimuli bereik die spiervesels teen 'n stadiger tempo - omtrent ag of nege per sekonde, in plaas van die ongeveer vyftig wat nodig is vir 'n tetanus-/isotoniese sametrekking. Elke stimulus bereik dan ook net 'n klein hoeveelheid van die spiervesels: een stel trek saam, en ontspan daarna terwyl 'n ander stel saamtrek. Geen enkele vesel is dus per keer lank in aksie nie (Tidy 1973:339-340 in Lloyd 1986:134,135).

31 "Ischial tuberosities"

outonomie van die liggaam benadeel nie. "Alexander Technique assists the singer in *finding the balance between effort and ease* (my kursivering) and redressing it when necessary" (Lloyd 1986:141).

2.4.2.2 Asemhaling in balans

Balans moet ook in die asemhaling gehandhaaf word. Elke individu moet in stemming wees met sy eie asemhalingsbalans. "Everyone, including singers, operates a slightly different balance in normal everyday breathing" (Lloyd 1986:136).

Asemhaling is nie 'n beweging wat aangeleer kan word nie (Brouw 1983:67). Asemhaling besit in sigself 'n outomatisme met snellerpunte wat deur die liggaam versprei is. Die asemhaling pas aan by die psigiese en fisiese omstandighede van die mens. Vry asemhaling is 'n begrip wat moeilik aan 'n student oorgedra word. Longkapasiteitsmeting het getoon dat juiste outomatiese asemhaling meer effektief is as wanneer die asemhaling op enige wyse geforseer word (Brouw 1983:67).

Sangers gebruik verskillende asemhalingstegnieke en verander hul idees oor asemhaling regdeur hul lewe. Dit kan lank neem om die waarde van natuurlik gekoördineerde asemhaling, soos wat in Alexanderlesse geleer word en op sangers van toepassing is, te verstaan. Vir een sanger is 'n gedagteproses voldoende om die asemhaling te ontwikkel, maar vir 'n ander is 'n doen-aksie nodig om dit aan te leer (Lloyd 1986:136). "Singers and non-singers alike interfere with their natural breathing and it is a most liberating experience to re-learn the natural flow of supported sound" (Lloyd 1986:137).

Daar is 'n sterk en essensiële band tussen asemhaling en die klank wat geproduseer word. Wormhoudt (1981) sê dat die manier van aseminname bepalend is vir die klank wat geproduseer word. Asemhaling moet 'n natuurlike reflekskwaliteit behou om klank te kan ondersteun en moet nie rigied benader word nie.

Elke mens is uniek in sy asemhaling. Tog is die asemhalingsmeganisme dieselfde gekonstrueer en voel 'n mens dat daar 'n "ideale" sisteem moet wees (Lloyd 1986:136; vgl. Brouw 1983:19).

Refleks-geïnspireerde asemhaling³² is om die asemhalingsmeganisme toe te laat om outonoom te funksioneer sonder steuring deur inmenging. Die meganisme word toegelaat om ongehinderd sy rol te vervul. "Practically, that means with as little interference as possible" (Lloyd 1986:137).

'n Probleem met die navorsing oor asemhaling is dat die proefpersone nie altyd voorbeelde is van goeie postuur en houdingskoördinasie nie. Die beeld wat van natuurlike asemhaling verkry word, is dus van die begin af verwring. Enige asemhalingstegniek wat uit so 'n situasie ontstaan, is gevaarlik. Omdat dit onder andere 'n element van kompensasië vir swak funksionering en blokkerings bevat, kan dit sangers weglei van 'n natuurlik gekoördineerde vitale asemhaling en lei tot stram funksionering van die asemhalingsapparaat (Lloyd 1986:137).³³

2.4.2.3 Funksionering in balans

Om suksesvol te funksioneer tydens uitvoering, is dit nodig dat die persoon in balans is. 'n Poging om te oordoen of te hard te probeer (die sogenaamde "over-trying syndrome"³⁴) kan die fyn ingestelde organisme omverwerp.

Daar moet ekwilibrium wees in die persoon self, met die musiek en met die onderwyser. Om hierdie ekwilibrium te herstel wanneer dit skade gely het, is 'n lang

32 "Reflex-facilitated breathing"

33 Lloyd beveel die Alexandertegniek aan om asemhaling waar te neem. Met dié tegniek is die doel tydens die evaluering van asemhaling om inmenging en blokkerings te verminder, eerder as om daarvoor te kompenseer (Lloyd 1986:137).

34 "Over-trying syndrome": Hierdie oorangstigtheid of oorgretigheid om iets suksesvol te doen, kan deur die onderwyser of deur die student self na vore gebring word.

en moeisame proses en is net moontlik as daar 'n goeie werkverhouding tussen die student en onderwyser bestaan (Barlow 1993:10).

Spanning of angs het 'n negatiewe effek op ewililibrium. Wanneer spanningstekens in die liggaam na vore kom, soos byvoorbeeld 'n stywe nek, krom arms of vroetelende vingers, is dit nodig om die senuagtigheid of angstigtheid aan te spreek eerder as om net die simptome te korrigeer. "Equilibrium in performance can only be attained if we have first realised the importance of dealing with root causes of tension and anxiety" (Barlow 1993:11). Die grondoorsake van spanning en angstigtheid op 'n psigologiese vlak, in die omgewing en in die verhouding tussen onderwyser en student moet aangespreek word.

Die psigiese funksionering van die mens het gevolg vir die skelet en vir spierspanning. Breed gesien kan 'n mens sê dat die psige soos die liggaam ook in balans moet wees (Brouw 1983:26).

In die inleiding tot hierdie hoofstuk is dit duidelik gestel dat die psige totaal aan die liggaam verbonde is - daarom word die term psigo-fisies aanbeveel. Fourie (1986) dui op verskeie gevolge wat geestesspanning op die sanger en sy kuns kan hê: die kaak trek styf, kopresonansie word ingeboet, intonasie verswak, die asemspiere verstyf en word krampagtig, die stemapparaat funksioneer ongebalanseerd en die mond, larinks en farinks word droog. Sy verwys ook na die verweefdheid van stem en persoonlikheid (1986:14-15,26-28).

'n Sanger reageer anders voor 'n uitvoering as nadat hy die produk gelewer het. Dit is noodsaaklik dat daar na psigiese inspanning ontspanning sal wees. Anders fikseer die mens psigies en is daar geen sprake van vrye funksionering van die psige nie. Dit het dan die noodwendige gevolg op die skelet en die spierspanning (Brouw 1983:26).

Ontspanningsoefeninge moet deel wees van 'n student se gereelde oefentyd en voorbereiding. Dit moet enige spierspanning of enige onvanpaste spanning op die emosionele of fisiese vlak help teenwerk.

Aan die einde van voorbereiding vir 'n optrede is dit beter om die ekwilibrium van die student te handhaaf as om op die laaste minuut afrondingswerk te doen. Oorangstigheit kan die student in onstabiliteit of chaos dompel. "If we try to push ahead faster than the student's state of equilibrium will allow the over-trying syndrome can set in, giving diminishing returns for time and effort expended" (Barlow 1993:11).

2.4.3 Spanningvermindering

Wanneer spanning te veel word, stuur die limbiese area van die brein biochemiese seine na die korteks (hoër breinarea) om af te sluit. Vir optimale funksionering en leer is dit nodig dat die brein volle toegang tot al sy komplekse werkinge het (Clark 1986:67). Spanningvermindering behoort dus tot die student se voordeel gebruik te word.

Clark noem dat selfs die mees alledaagse take soos motorbestuur, klasgee of stap, vra vir skerpsinnigheid en waaksaamheid. Sekere van die spiere is gereed vir aksie (die haarvate vernou en die bloedsirkulasie verminder). Selle van die betrokke spiere produseer energie, gebruik beskikbare voedingstowwe en skei toksiese reste uit. Vir die selle om die beste nut te verhaal van 'n konstante bloedtoevoer moet selle in en om die saamgetrekte spier deur die volle siklus van spanning, ontlai van energie en ontspanning gaan. As hierdie siklus nie voltooi word nie, is hierdie selle ondervoed en word hulle selfs bedwelm deur die toksiene wat om hulle opbou (Clark 1986:115).

Baie spiere gaan egter nie deur die volle siklus nie, maar bly die meeste van die tyd gelaai/gereed. Dit veroorsaak dat die hele liggaam in 'n konstante spanningstoestand bly, wat die liggaam vatbaar maak vir siekte (Clark 1986:115). Spanning in spiere word dikwels gebruik as 'n beskermingswyse teen besering - en dan besering op

verskillende vlakke (Lloyd 1986:25). 'n Gevoel van onveiligheid en bedreiging lei dikwels tot spierspanning.

Wanneer die persoon die keuse maak om hierdie spanning te laat gaan, sal die liggaam die vrystelling laat gebeur wanneer dit gereed is. "Once we experience the benefits of making choices, our bodies become responsive instruments required for the expression of our art" (Lloyd 1986:25).

Oosthuizen (1992) noem ontspanning, saam met korrekte liggaamshouding, as 'n voorwaarde vir korrekte resonansie. Sy noem ook dat ontspanning "soepelheid van stutspiere, 'n ontspanne halsstreek, kaak en tong" insluit (Oosthuizen:31).

2.4.4 Strespatrone

Stres in enige deel van die liggaam maak dit vir die sanger moeiliker om te funksioneer. Stres het 'n negatiewe uitwerking op die sanger se ontwikkeling en veroorsaak wanbalans en wanfunksie in die meganisme. Baie liggaamsfoute en gevolglike swak funksionering kan herlei word na spanning of stres in spesifieke liggaamsdele.

Die algemeenste fout is 'n hol rug, wat lei tot die vooruitstoting van die kop en nek. Wormhoudt het tydens haar vroeëre studies vir 'n jaar lank dansklasse geneem by Hanya Holm om onder andere beter op die verhoog te beweeg (Wormhoudt 1981:94). "Many singers, instrumentalists, and actors study the Alexander Technique, an excellent system of body alignment and efficient movement" (Wormhoudt 1981:96).

FM Alexander het gevind dat enige gebruik van sy kop en nek wat verband hou met die neerdruk van die larinks ook verband gehou het met 'n tendens om sy bors te lig en sy gestalte te verkort (Lloyd 1986:16).

Spanning in die liggaam vorm later 'n patroon of gewoonte wat baie moeilik is om te verander. 'n Gewoonte is al so 'n deel van die sanger se gedagtegang en gebruik dat

dit al 'n integrale deel van die sanger se "mondering" uitmaak - hy sal daarsonder 'n gemis ervaar.

Elke sanger het sy eie fisiese spanningspatrone. Die omvang daarvan verskil na die mate van huidige stres en die aantal jare wat die spanningsgewoonte (of -patroon) al aanwesig is. Strespatrone wat algemeen by sangers voorkom is die volgende (Lloyd 1986:2; vgl. Bunch 1982:23):

1. **Gefikseerde nek.** Die ken word te hoog of te laag gehou.
2. **Gefikseerde oë.** Die oë is streng op die vloer of bo-oor die koppe van die gehoor gerig.
3. **Stywe kaak.** Omtrent elke sanger moet hieraan aandag gee.
4. **Aftrekking van die bors.** 'n Baie algemene probleem wat moeilik is om op te los.
5. **Oorspanne diafragma.** Die epigastrium bly styf na sangaktiwiteit.
6. **Oplig van die skouers.** Dit skakel met die aftrekgewoonte in die bors.
7. **Rigiede laer rug.** Daar is 'n rigiede spanning in die laer rugarea of 'n totale gebrek aan aktiwiteit.
8. **Gefikseerde pelvis.** Te veel na voor of te veel na agter gefikseer.
9. **Stywe bobene.** Dikwels word dit met hoë note en inspanning geassosieer.
10. **Verstarde knieë.** Dit neig om rigiditeit deur die hele liggaam te veroorsaak.
11. **Gespanne voete.** Dit verstyf ook die liggaam, selfs tot by die nek.

'n Belangrike taak van die onderwyser en die sanger is die opsporing en herkenning van spanningspatrone. Dié patrone moet so gou as moontlik van hul invloed gestroop

word. Die patroon moet gebreek word en die student moet bewus word daarvan wanneer die spanning weer na vore kom. Hy moet 'n manier kry om dit dadelik stop te sit sodat die patroon nie sy loop kan neem en die sanger se funksionering in die wyle ry nie. Lloyd (1986:2) beskryf dit as volg: "Details and combinations of such tensions vary with each singer and the teacher has the responsibility for helping the student to recognise and try to eliminate such tensions."

2.4.5 Houding en vokale ekspressie

Uit die praktyk blyk die belangrikheid van houding by vokale ekspressie.

Ekspressie kan in twee rigtings beweeg: na buite en na binne. Na buite gerigte ekspressie (ekstrovert) behels 'n oop houding en word oorwegend deur ekstensorspiere (strekspiere) verkry. Na binne gerigte ekspressie (introvert) behels 'n geslote houding en word oorwegend deur fleksorspiere (buigspiere) verkry (Brouw 1983:20).

Volgens Brouw (1983:20) bestaan daar 'n middelposisie (neutrale posisie) tussen bogenoemde twee rigtings. Hierdie middelposisie is dan die optimale houding van waar die keuse gemaak word tot ekstroverte of introverte ekspressie. Spiertegnies gestel: Ekstensorspiere besit die moontlikheid tot 'n eksentriesgerigte ekspressie (vanaf die middelpunt); fleksorspiere gee 'n konsentriese rigting aan die ekspressie (na die middelpunt toe).

Wanneer die houding as beginpunt van ekspressie gestel word, is dit nodig dat die houding in ewewig moet wees en nie voor die aanvang van ekspressie 'n spesifieke rigting moet inslaan of aanneem nie. Dit is nodig sodat die ekspressie optimaal in balans kan wees en doelgerig kan plaasvind oor 'n sekere tydperk.

Die middelposisie is 'n houding van waaruit die sanger dan 'n vrye keuse het om 'n eksentriese of konsentriese uitdrukking te lewer. Hierdie rigting word deur die psige sowel as die fisieke beïnvloed. As die houding in 'n wanbalans is, word daar meer

fisiese energie van die houding benodig as wat absoluut noodsaaklik is. Dit het ook tot gevolg dat daar vir die ekspressie meer spierkrag en energie gelewer moet word om die doelgerigtheid van die ekspressie te bereik. Vermoeidheid tree dus gouer in en die kwaliteit van die ekspressie gaan vinniger agteruit (Brouw 1983:22).

2.5 DIE LIGGAAM AS SANGINSTRUMENT

Die instrumentale aard van die liggaam word nie so maklik erken of raakgesien nie. Dit is waarskynlik omdat die sangmeganisme nie so onmiddellik waargeneem kan word soos die klankmeganisme van die klavier of trompet nie. Die vokale dele is egter daar en kan vertrou word om te funksioneer as dit reg hanteer word (Wormhoudt 1981:5).

Die fisiese vokale instrument kan in drie³⁵ dele benoem word: die gedeelte wat vibreer (vibreerder), naamlik die stembande in die larinks, die krag wat die vibrasie veroorsaak (kragbron), naamlik die asem en die akoestiese ruimte (resonator³⁶), wat die vibrasie versterk en die meeste van die kenmerkende toonkleur daaraan gee. By die menslike stem is die akoestiese ruimte die bors-, keel-, mond- en neusruimtes³⁷. Hierdie indeling is dieselfde by ander instrumente, byvoorbeeld by die viool is die snare die vibreerder, die boog die kragbron en die klankkas die resonator³⁸ (Wormhoudt 1981:5; vgl. Armhold 1963:23,24).

35 Armhold (1963) benoem die sanginstrument in vier dele, naamlik die asembeheerapparaat, die vibreerder, die reflektor of resonator en die artikulater (Armhold:23,24).

36 "'n Resonator is gewoonlik 'n met-lug-gevulde holte/ruimte of 'n klankbord en het 'n bepaalde resonansie-frekwensie" (Oosthuizen 1992:29).

37 Volgens Oosthuizen is die menslike resonator uit die volgende resonansieholtes saamgestel: borskas/borsholte, larinks, farinks, nasofarinks, mondholte, neusholte, neusgange en sinusholtes (1992:30).

38 By die hobo is die dubbel-riet die vibreerder, die asem die kragbron en die buis die resonator (Wormhoudt 1981:5).

2.5.1 Beperkinge

'n Instrument word beperk deur: 1. die struktuur van die individuele instrument (so byvoorbeeld kan een fluit beter wees as 'n ander weens die manier waarop dit gemaak is), 2. die vaardigheid waarmee tegniese kontrole verkry word en 3. die musikale intelligensie waarmee die instrument bespeel word. Wormhoudt noem musikale intelligensie die belangrikste van bogenoemde drie en tegniek die tweede belangrikste. Dit is moeilik om 'n regverdige beoordeling te maak van die gehalte van die sanginstrument voordat die tegniek van die sanger goed ontwikkel of korrek is. "Musicality or a 'feeling for singing' is easier to discern earlier" (Wormhoudt 1981:5).

Sang is egter nie beperk tot enkele bevoorregtes nie. Enigiemand met die vermoë om 'n deuntjie te sing met 'n aangename klank kan sing (Kagen 1960:3). "Singing is not just 'magic' or 'talent'! It is not a matter of whether 'you have a good sound or you don't'. You do have the instrument and each person within his capacity can learn something about using it" (Wormhoudt 1981:5).

2.5.2 Instem van die instrument

In 'n poging om sy spesifieke stemprobleme te probeer oplos, het FM Alexander gevind dat die probleem verweef was met sy totale swak liggaamsgebruik en dat dit gedui het op 'n diskonneksie tussen denke, liggaam en emosies. Dit is nodig dat sangers en sangonderwysers hierdie totale verweefdheid verstaan sodat 'n spesifieke aspek van byvoorbeeld tegniek nie uitgesonder word as belangrik vir alle probleme en studente nie, en dit dan ten koste van die verkryging van die balans van die geheel (vgl. Lloyd 1986:25).³⁹

39 Bunch (1982:7) teken 'n diagram om psigologiese aspekte aan te dui wat tydens die gebruik van die menslike stem in werking is: die stemgebruiker se persepsie en hierdie persepsie se verband met emosie, omgewing en selfbeeld (die laasgenoemde drie aspekte het wedersydse betrekking op mekaar).

As die uitgangspunt by sang is dat die hele liggaam met al sy fasette die instrument is, sal hierdie instrument so goed as moontlik opgestel en aangepas moet word om die bes moontlike klank te lewer.

Deur die bewustelike instel of instem van die instrument word die optimale⁴⁰ vry funksionering van die unieke mens (die mens gebonde aan tyd, plek en ruimte) bereik. By die gereedmaak van die instrument is daar faktore soos skelet, muskulatuur, psigiese ewewig, sosiale omstandighede en organiese siekte wat 'n rol speel. Hierdie faktore moet geïntegreer word tot so na as moontlik aan 'n geheelgebeurtenis (Brouw 1983:11-13).

Asemhaling, 'n fundamentele element tydens sang, is 'n goeie illustrasie van totale of geheel funksionering. Die asemhaling pas normaalweg aan by die fisiese en psigiese omstandighede van die mens. Die faktore genoem in die vorige paragraaf (skelet, muskulatuur, psigiese ewewig, sosiale omstandighede en organiese siekte) het dus almal 'n invloed op asemhaling. Asemhaling kan egter ook gebruik word om hierdie faktore te beïnvloed (Brouw 1983:13).

2.5.2.1 Die skelet

Bewegingsbeperkinge van die skelet lei tot 'n beperking van die doelgerigte moontlikheid tot ekspressie. Die sanger se skelet benodig:

1. Ledemate sonder bewegingsbeperkinge en
2. 'n werwelkolom sonder beperkte beweeglikheid.

40 Optimaal beteken hier die korrekte verhouding tussen inspanning en resultaat (Brouw 1983:11).

Hierdie twee aspekte is van belang op grond van:

1. Die totaal funksionering van die werwelkolom in al sy gewrigsvlakke as onderdeel van uitdrukking en sy opbouende invloed op die muskulatuur en
2. Die neurologiese aspek, naamlik die rugmurg, wat sy remmende en aktiverende prikkels gebalanseerd en sonder beperking tot diens van spiere en organe stel. 'n Voorbeeld van beperkte senufunksie na 'n spier, wat dan lei tot 'n beperkte vryheid in die spier se funksionering, is heupjig⁴¹ en 'n tennisarm (Brouw 1983:12).

2.5.2.2 Die muskulatuur

Die muskulatuur beskik oor velerlei sensoriese senuwees om sy stand in ruimte sowel as sy kontraksiespanning waar te neem. Met die vrye wil kan die stand in ruimte dus korrek verander word vir minimum energieverbruik en optimale ekspressiemoontlikheid. Hierdie aanpassing of verandering kan vanuit die bewussyn of vanuit 'n goed gekoördineerde outomatisme plaasvind.

2.5.2.3 Psigiese ewewig

Wanneer die psige in balans is met die wese van die individu is die ekspressiemoontlikhede optimaal (sien 2.4.2.3).

2.5.2.4 Sosiale omstandighede

Sosiale omstandighede is nie objektief meetbaar nie en is dikwels nie direk deur die mens self bepaalbaar of veranderbaar nie. So byvoorbeeld kan die hospitalisering van 'n gesinslid die funksionering van die sanger belas.

41 Nederlands: "ischias"

2.5.2.5 Organiese siekte

Onderliggende organiese siekte kan ook remmend inwerk op die vry funksionering van die sanger. Infeksiesiektes soos griep, blaasontsteking en dies meer sal byvoorbeeld 'n remmende invloed hê op die vrye wil van die individu en sy ekspressie-prestasievlak. So kan die aanwesigheid van spiertamheid of spierpyne die vlak van ekspressie verlaag (vgl. Brouw 1983:12; vgl. Bunch 1982:5-6,11).

Die liggaam is die fondament waarop die stem rus - die stem is in die liggaam ingebed. Dit is dus nodig om na te dink oor die liggaam voordat met die stem gewerk word. Insig in die liggaam as fondament van die stem moet nie net by 'n waardebesef bly nie. Die student en dosent moet 'n selfkundigheid ontwikkel oor die liggaam en die bewus wees daarvan.

HOOFTUK 3

STEMONTWIKKELING EN STEMBEVRYDING

3.1 INLEIDING

Die sangstudent moet vaardighede aanleer waaronder goeie liggaamshouding, die aansit van toon, legato-sang, soepelbeheerde asemhaling, artikulasie, vry resonansie, beheer oor dinamiek, ekspressiewe sang en suiwer intonasie. Hierdie aspekte word bemeester soos die liggaam en gevolglik die stem vryer begin funksioneer. Die onderwyser en sanger word dikwels verras met opwindende klank- en uitdrukkingsmoontlikhede wat na vore tree soos wat die sanger van stremminge en vrese ontslae raak. Dit is menigmaal die gevolg van vals persepsies, gewoontes en liggaamspanning wat ongedaan gemaak word. Die stemontwikkelingsproses is dus ook 'n bevrydingsproses - alle blokkerings wat die stemmeganisme hinder, behoort uit die weg geruim te word.

In die onderrig van 'n sanger is dit dikwels nodig dat ou gewoontes stopgesit word voordat nuwe gewoontes aangeleer kan word. Remediërende tegnieke speel daarom 'n belangrike rol in stemontwikkeling. Hierdie remediërende handeling moet geskied terwyl die student sing, en die repertorium dien as medium tot selfuitdrukking eerder as analitiese studies waarmee stemprobleme opgelos moet word (Fields 1947:128). Wanneer die sanger en onderwyser te doen kry met 'n spesifieke probleem wat ontwikkeling strem (byvoorbeeld in liggaam en beweging, in uitdrukking, denke of emosies), kan 'n ander onderwyser of professionele persoon wat 'n kundige is op die probleemgebied gevra word vir leiding. Dit sou goed wees dat daar op die gebied van sangonderrig ook inter-dissiplinêr gewerk word.

Die stemontwikkelingsproses vind nooit los van die persoon se ontwikkeling plaas nie, want die stem is afhanklik van die sanger - die persoon word ook in die proses bevreë. Die ontdekking van die ware klank- en persoonsmoontlikhede bou aan 'n goeie selfbeeld en suksesvolle klankvoortbring.

3.2 SANGONDERRIG

3.2.1 Oriëntasie

Die volgende aspekte is 'n aanduiding van wat nodig is vir goeie sang en dit kan as riglyne dien by stemontwikkeling (Wormhoudt 1981:3,4):

1. Die begeerte om te sing.
2. 'n Begrip van die instrument.
3. 'n Aanvaarding van die kenmerkende eienskappe en individualiteit van 'n mens se eie instrument om so die beste te maak van sy uniekheid.
4. Die vermoë om toe te laat dat die asem die klank maak wat deur die breinboodskap geïnisieer is, terwyl ontslae geraak word van enige ekstra spierinspanning in die kaak, gesig, keel- en skouerarea.
5. Die kontrolering van die hoeveelheid asemdruk te alle tye tot 'n egalige asemstroom-vloei.
6. Die fyn ingestemdheid van die resonansieruimtes om die meeste te maak van duidelike en helder vokaaldiksie, volume en ekspressiewe kleur met die minste inspanning.
7. Die aanwending van musikale intelligensie tydens die ekspressiewe gebruik van die gedissiplineerde instrument.

Nommer twee en drie is voorvereistes vir goeie sang en kan aangeleer word. Nommer vier, vyf en ses dek die tegniese gebruik van die instrument. Nommer een en sewe is van die sanger self afhanklik, alhoewel hy hulp daarvoor kan ontvang (Wormhoudt 1981:4,5).

3.2.2 Doelstellings tydens sangonderrig

Verskeie doelstellings kan tydens sangonderrig geformuleer word om die stem te ontwikkel. Die hoofdoel is om die stem te bevry en te vorm tot 'n ekspressiewe uiting in musiek.¹ Doelstellings en doelwitte om hierdie doel te bereik, kan die volgende insluit (vgl. Christy 1971, 2:144; Fields 1947:21-22; Wormhoudt 1981:43):²

1. Om die liggaam veerkragtig en doelmatig op te stel.
2. Om die korrekte manier van aseminame te bereik.
3. Om alle onnodige spanning in die kaak, tong, keel en skouers te verlig.
4. Om ten volle die idee te aanvaar dat die asem die klank maak en van die idee ontslae te raak dat die keel alleen 'n reeks note maak.
5. Om aan asembestuur te werk.
6. Om 'n geesteshouding van entoesiastiese belangstelling, plesier en vertroue te ontwikkel.
7. Om intelligente, gereelde oefengewoontes te kweek.
8. Om vryheid, vitaliteit, ekspressiewe kleur, effektiwiteit, sonoriteit en gelykmatigheid in toonproduksie te bereik.

1 "Communication is the goal of every singer and it is made possible by the effective interaction of intellectual, psychological, physiological and acoustic factors" (Bunch 1982:6).

2 Nommer een tot vyf kan vir basiese of aanvangsonderrig gestel word.

9. Om die verbeelding te stimuleer.
10. Om korrekte, duidelike en mooi diksie te verkry.
11. Om legato-tegniek te bemeester.
12. Om beweeglikheid en soepelheid te bereik.
13. Om sensitief, intelligent en ontroerend ekspressief te interpreteer.
14. Om 'n natuurlike, grasieuse, selfversekerde en aantreklike verhoog-teenwoordigheid te laat plaasvind.

Nog een van die baie doelstellings in sangonderrig is om nie net sang te verbeter nie, maar ook om 'n bewussyn te kweek vir die verskeie prosesse wat betrokke is by sangstudie. Hiervoor kan die hou van 'n dagboek deur die student oor sy sangontwikkeling en sangervarings en die bespreking daarvan tussen die student en onderwyser 'n positiewe bydrae lewer (vgl. Patton 1993:24).

'n Mens sou die volgende riglyne kon gebruik om die stem as instrument te leer gebruik:

1. Raak ontslae van enige onnodige werk in die kop, nek en boonste dele van die torso.
2. Werk aan die houding en die asemhalingspiere.
3. Stem die vorm en grootte van die mond-farinks-ruimtes fyn in.

Een van die prioriteite van 'n sangstudent is om hoegenaamd geen ekstra werk in die tong, kaak, ken, keel, uitwendige nek of skouers te doen nie (Wormhoudt 1981:6). Spanning in hierdie areas kortwiek die vry werking van die vibrators, terwyl dit 'n basiese noodsaaklikheid is om vry werking in dié areas te verkry. Ekstra spanning

veroorsaak dat die larinks 'n verkeerde posisie inneem³ en 'n onbeweeglikheid ontstaan wat die gemaklike ritmiese funksionering van die hele instrument onmoontlik maak (Wormhoudt 1981:6,9).

3.2.3 Stemontwikkeling

Verskillende fasette van die persoon moet in ag geneem word by stemontwikkeling, naamlik denke, sintuiglike waarneming, gevoel, intuïsie, musikaliteit en sosiale aspekte. Die fasette van die mens kan ook, volgens Bloom se klassifikasie van doelstellings, as kognitief, affektief en motories ingedeel word (Cawood et al 1982:48).

Die manier waarop 'n persoon dink, is byvoorbeeld deurslaggewend vir die sangproses. Vorige belewenisse het ook 'n daadwerklike invloed op die huidige. Beide hierdie aspekte kan tot die voordeel van stemontwikkeling ingespan word, maar dit kan ook remmend wees.

Baiekeer bring 'n student vooropgestelde idees oor sang en sangonderrig in die ateljee in wat nie strook met 'n klimaat vir die losmaking en groei van die stem nie. Dit neem dan lank om die denkpatrone te help verander en ook om vrees te oorwin.

Vir die ontwikkeling van sangtegniek is 1. denkontwikkeling, 2. fisiese ontwikkeling en 3. koördinasie van denk- en fisiese kontroles nodig.

1. Die stem word psigies deur stimuli beheer waarin faktore soos gedagtegerustheid ("mental ease"), motivering, toon- en gevoelsbeelding 'n groot rol speel. Gedagtegerustheid word bereik deur die student te oortuig dat sang 'n natuurlike en genotvolle vorm van ekspressie is, dat vrees en inhibisies onnodig is, dat hy kan sing en dat bevredigende vooruitgang moontlik is. Hierdie instelling kan moontlik verkry word deur te begin met maklike, aantreklike

3 Die posisie waarin die larinks tydens sang die beste funksioneer, is wanneer dit effens na onder neig eerder as 'n hoë posisie. Die manier van inaseming bepaal hoofsaaklik die posisie van die larinks (Wormhoudt 1981:6).

liedere en deur die student ensemble te laat sing, deur klem te lê op positiewe natuurlike uitdrukking en deur kritiek minimaal te hou. Motivering speel 'n belangrike rol in leer, want daarsonder vind min effektiewe leer en dus groei plaas. Victor Fields (1947:128) stel dit as volg:

Motivation controls phonation because it stimulates the proper desire to express, accompanied by the incentive of fruitful purpose. Those who favor indirect teaching methods believe that strong purpose, aesthetic feeling, interest, and joyous enthusiasm spell freedom of vocal action in singing.

Om belangstelling en motivering by 'n student aan te wakker, is dit belangrik om in die onderrigmetodes 'n sterk klem te plaas op ekspressie, atmosfeer, styl, spontaneïteit en natuurlikheid. Hiermee saam moet daar so gou as moontlik 'n vorm van sukses en genot vir die student ingebou word (vgl. Christy 1971, 2:144; Fields 1947:127-128).

Die manier waarop tonale konsepte of beelde vir toon- of gevoelsbeelding gevorm word, is om die student bloot te stel aan so veel as moontlik vry klanke en goeie sang. Hierdeur bou hy vir hom 'n data-bank van klankbeelde op waaruit hy kan put vir sy eie klank. Die sanger moet voordat hy 'n toon aansit 'n duidelike beeld vorm van die ideale klank van elke toon (toonhoogte, volume en kwaliteit) en hy moet ook 'n duidelike beeld hê van die gevoel en uitdrukking wat die frase vereis (vgl. Christy 1971, 2:145; Fields 1947:127-128).

2. Vordering op die gebied van vokale vaardigheid berus primêr op denkontwikkeling in estetiese diskriminasie en sekondêr op die ontwikkeling van

fisiese koördinasie, kinestetiese waarneming⁴, krag en uithouvermoë. Nie die primêre óf sekondêre ontwikkeling kan afgeskeep word nie. Buiten die fisiese aspekte soos goeie gesondheid, 'n natuurlike goeie liggaamshouding en krag, moet die gevoelsensasies van die liggaam wat byvoorbeeld met goeie asemkontrole en fonering gepaard gaan, betroubaar wees (vgl. Christy 1971, 2:145).

3. Sang is 'n denk- en fisiese handeling. Sintuiglike waarneming is hierby ingesluit omdat die oor en gevoelsensasies die leidende faktore in die sangproses is.⁵ Sensasie en gehoor gaan hand aan hand met denkkonsepte tydens die produksie van sangklank. Albei hierdie aspekte moet dus in sangonderrig klem ontvang (vgl. Christy 1971, 2:145-146).

3.2.4 Onderrigaspekte

Tydens onderrig aan 'n sangstudent is daar riglyne wat die stemontwikkelingsproses kan help lei tot 'n geheelontwikkelingsproses.

Dit is nodig dat die begeerte om goed en ekspressief te sing altyd in die sanger en onderwyser se gedagte sal bly terwyl aan detail-aspekte gewerk word in die opbou van die vokale instrument (Wormhoudt 1981:132). Hierdie benadering stem ooreen met die algemene doelstelling vir sangonderrig (die stem en liggaam word bevry ter wille van ekspressie in musiek). Dit gebeur soms tydens intense werk aan die instrument en die funksionering daarvan dat die student met klanke werk wat gestroop is van

4 Kinestetiese waarneming is die bewustelike waarneming van beweging in die liggaam en die posisie van die liggaam. Proprioseptore is verantwoordelik vir die waarneem en stuur van boodskappe oor die posisie van liggaamsdele in ruimte en oor die toestand van spiere (mate van kontraksie).

5 Party ekstremiste huldig die mening dat 'n student op net die gehoor- óf net die gevoelsintuig moet staatmaak. Dit ontnem egter die student van 'n volledige waarneming van die klankmaakproses.

uitdrukking en waarde. Dit is veral 'n gevaar by vokalisasies, tegniese oefeninge en opwarming. Kliniese klanke soos bogenoemde ontwikkel nie die totale sanger nie.

Die onderwyser behoort tydens 'n les daarop bedag te wees dat hy nie net op 'n meganiese wyse deur die gebruik van sy kennis (tegnies, fisiologies en musikaal) leiding gee nie, maar dat die verloop van die les deur die student se begeerte en sy vermoë om te kommunikeer gerig sal wees (vgl. Wormhoudt 1981:132).

Die volgende beginsels dra by tot die suksesvolle mobilisering van die geïntegreerde proses van toonproduksie: eerstens, werk saam met die natuur en tweedens, besef die krag van 'n duidelike denkkonsep⁶ (vgl. Christy 1972, 2:39; Kagen 1960:57-59; Wormhoudt 1981:12). Hoe sterker die sanger se konsentrasie op die totale klankbeeld ingestel is, hoe vryer raak die liggaam (Kagen 1960:59). Derdens, ontwikkel selfvertroue by die student.

Vertroue is 'n basisbestanddeel vir die groei van 'n sanger. Veral wanneer met die onervare sanger gewerk word, is die ontwikkeling van korrekte fisiese koördinasie, duidelike denkkonsepte en vertroue van groot belang (Wormhoudt 1981:44; vgl. Bunch 1982:14,15).

Die ontwikkeling van selfvertroue by die student behoort dus 'n mikpunt vir sangonderrig te wees. Die student toon andersins min moed en oortuiging in sy sangvoordrag en ontwikkel ook stadig. Dit is nodig om vir die student te sê dat die klank wat as 't ware in hom opgesluit lê, goed en ontwikkelbaar is.

Deurentyd moet geheel funksionering in die onderwyser se gedagtes wees. Dit is belangrik sodat die aanwysings wat die onderwyser gee holisties van aard sal wees, dit wil sê dat die geheel van die sangproses kan geskied, maar dat die student se aandag net op een aspek gevestig sal wees (Wormhoudt 1981:43).

6 In die literatuur word na hierdie aspek ook as tonale beelding ("tonal imagery") verwys (Fields [s a]:28).

Vir die onderwyser is dit aan te beveel om elke nuwe student te hanteer asof hy nog geen sangles gehad het nie. Anders word aanvaar dat die student al van sekere belangrike konsepte weet en dit is moontlik nie die geval nie (vgl. Wormhoudt 1981:43). Die student moet ook ingelei word in die onderwyser se manier van doen. Elke les van 'n student behoort eintlik nuut benader te word. Dit dra by tot 'n meer holistiese hantering van wat spesifiek vir daardie oomblik nodig is. Die onderwyser behoort oop en bereid te wees vir iets nuuts om te gebeur. Al te maklik kan verval word in die gewoonte van vorige lesse en kan die suksesse en mislukkings hulself bly herhaal.

3.2.5 Leerbeginsels vir sang

Die hoofbeginsel wat geld tydens die sangleerproses is dat foute nie geoefen moet word nie. Dit sou die verkeerde senuweebodskap-patroon versterk wat dit dan soveel moeiliker maak om die korrekte brein-senuwee-spier-aksie te vestig. Vokalisering en oefening moet nie ondeurdag gedoen word nie. "Don't think you are working just because you are 'singing' notes" (Wormhoudt 1981:44).

Nog 'n belangrike aspek van leer is dat akkurate oordeel daarop gebaseer is dat nie meer as sewe eenhede sensoriese informasie, op enige spesifieke tyd, in die korttermyngeheue gehou word nie (Miller 1956 in Wormhoudt 1981:44). Die student moet dus nie eksplisiet of geïmpliseerd met voorskrifte oorlaai word nie. Wanneer die student op een aspek kan konsentreer en die res aan die totale werking kan oorlaat, lei dit tot doeltreffende sang. Dit is dan ook so dat een goedgefunksionerende deel 'n ander een begunstig (Wormhoudt 1981:44).

Die befaamde sangonderwyser Lamperti het gesê: "Great singing is knowing where you are going before you get there" (Wormhoudt 1981:132). Dit is dus nodig dat die sanger tydens die leerproses in stemontwikkeling 'n goeie vermoë sal hê tot die

vorming van duidelike klank- en ekspressie-beelde. Dit rig die res van die gebeure in die asem en liggaam.

Die psigologiese komponent van vertroue, wat noodsaaklik is vir goeie leer om plaas te vind, kan as volg ingedeel word: 1. vertroue in die onderwyser, 2. vertroue in die self en 3. vertroue in die eie instrument. Sonder vertroue kan goeie sang nie plaasvind nie - vertroue lê aan die hart van goeie sang en is dus ook essensieel in die onderrig van sang.

1. Vertroue in die onderwyser verg dat hy kundig en vaardig in sy vak moet wees. Wanneer die student respek vir die onderwyser en sy kennis het, en as hy sien dat dié kennis vir hom werk, lei dit tot vertroue en motivering. 2. Vertroue in die self verg dat die student homself moet ag. Die onderwyser moet hom ook help om te voel: "Ek kan". As die student onseker, huiwerig of vreesbevange bly, vind koördinasie nie plaas nie en is die persoon se progressie stadig. 3. Vertroue in die instrument beteken dat die student selfvertroue moet ontwikkel dat hy 'n sanginstrument het en dat die instrument goed werk. Hy moet weet dat hy op sy instrument kan vertrou (Wormhoudt 1981:44; vgl. Christy 1972, 2:10).

Leer behoort genotvol en opwindend te wees. Wanneer die onderwyser vreugde toon in die proses en in die sanger se potensiaal en progressie, sal dit bydra tot die sanger se genot ten spyte van harde werk.

3.2.6 Metodes in onderrig

Rigiede metodiek aan die kant van die onderwyser kan die ontwikkeling van 'n stem inperk. Die legio kombinasies van persone en hul stemme en die gepaste hantering daarvan maak sangonderrig 'n uiters subtile en moeilike taak.

Rossell (1983) wou op 'n stadium in sy lewe baie graag leer om te sing. Hy het altyd boeke gelees oor die onderwerp waaroor hy meer te wete wou kom en kon so deur te

lees oor gholf en klavierspeel homself help, maar met sy stem was dit anders. Hy het net meer en meer verward geraak terwyl hy artikels oor sang, vokale ontwikkeling en die vestiging van tegniek gelees het (Rossell:7).

'n Moontlike rede waarom die geskifte hom nie kon leer sing nie, was omdat dit probeer het om die sensasies van sang te beskryf. "I now think that there is little likelihood that the sensations which a singer experiences can be described with any meaning to another person because there is little chance that two people may describe the experience in the same way" (Rossell 1983:7).

Rossell maak dit duidelik dat sensasies waargeneem (gevoel) moet word deur klank na te boots⁷. "The student comes, through these sounds, to know the feeling of the natural tone, and he then has but to listen to himself to know the sound which he must associate with a properly used voice" (Rossell 1983:65). Rossell spreek hom sterk uit teen die neerskryf van sensasies vir stemontwikkeling. Tog skryf hy oor hoe die tong liefies moet lyk (:194) en ook hoe dele van die instrument werk. Hierdie tipe neerskryf het ook sy beskrywingsdilemma, net soos die neerskryf van "hoe dit voel".

Waar Rossell (1983) die fokus plaas op "luister na jou eie klank", plaas Wormhoudt (1981) die fokus op die sanger se sensoriese waarneming - die belewing van sensasies en liggaamsgevoelens. Sy sê dit onder andere omdat sangers beperk word deur hul eie beperkte gehoorbeeld van watter klank hulle kan verwag; hulle ken bloot ook nie die moontlikhede van hul eie stem nie.⁸

'n Student moet nie met verskillende metodes en tegnieke wat onderwysers gebruik, verwar word nie. Daar bestaan ook nie iets soos dié metode nie. Sangpedagoë is dit

7 Vir die student om die sensasie van vry toon te leer ken, doen Rossell aan die hand dat die student vry klanke naboots. Hy voorsien 'n opname saam met sy boek wat vir nabootsing gebruik kan word.

8 Hierdie twee benaderings van Wormhoudt en Rossell sluit mekaar egter nie totaal uit nie. Rossell noem ook die "leer ken" van sensasies tydens sang (1983:65).

eens oor sekere beginsels waaruit 'n goeie sangvoordrag bestaan. Hierdie elemente kan ontwikkel word deur verskillende benaderings.⁹ 'n Metode moet dus ruimte hê vir die kultivering van hierdie elemente op verskillende wyses. 'n Manier om te help dat 'n metode of tegniek nie oorbeklemtoon word nie, is om die hoofklem tydens sangonderrig te plaas op ekspressie.

Nellie du Toit (senior sangdosent aan die Universiteit van Stellenbosch) noem verskillende pedagogiese modelle: "Die tegniese mistieke onderwyser, die tegniese intense onderwyser, vertolking-georiënteerde onderwyser, die een oplossing onderwyser, die wetenskaplike onderwyser, die hoflike onderwyser en die eklektikus of net 'tricks and gimmicks'" (Du Toit 1991:4-5). Daar bestaan ook verskillende nasionale sangskole, byvoorbeeld in Engeland, Frankryk, Duitsland en Italië, waar tegnieke en metodes gebruik word om die vokale klanke te bereik wat deel is van hulle nasionale of kulturele toonideaal (vgl. Miller 1977).

Uit navorsing wat vir M.-studie gedoen is, is gevind dat die opleiding wat die sangdosent gehad het ook 'n bepalende rol speel in hul eie onderrig en onderrigmetodes (Van der Merwe 1985:89).

'n Metode moet aangepas word by die individuele behoeftes van die student. 'n Onderwyser moet groot insig en vaardigheid aan die dag lê om die student se besondere stem en persoonlikheid tot sy reg te laat kom, want die aanvraag is nie na 'n replika van die onderwyser se stem en persoonlikheid nie. Die onderwyser kan in die outokratiese oordra van die één vokale metode of tegniek waarin hy glo die musikale persoonlikheid en ontwikkelende artistieke inisiatief van die student belemmer (vgl. Sciøtz 1971:22-23,27).

9 Gilliland (1970:11-20) bevestig die idee dat sangonderwysers uiteindelik na 'n vergelykbare doel streef, maar verskillende maniere gebruik om die doel te bereik. Hy verwys na sy ondervinding met verskillende onderwysers.

3.2.7 Effektiewe energie-aanwending¹⁰

Gesonde funksionering van die stem kan vergelyk word met 'n masjien wat sonder probleme funksioneer. Gelykmatige werkverrigting gee die beste resultate en veroorsaak die minste verwerping (Wormhoudt 1981:20). Daarom moet die opstelling van die steminstrument juis wees, sodat werkverrigting nie van balans af gebring en onnodige moegheid veroorsaak word nie.

Dit is asof sangers té oorywerig is om te sing. Hulle dwing bewustelik baie gewoontes op hul sang af wat nie noodwendig bydra tot 'n vry werkbare stem nie. "They go into all kinds of contortions of the face, jaw, tongue, throat, neck, shoulders, forehead, even tensing behind the ears, in a terribly conscientious effort to 'help' the sound being made. All they are doing is interfering" (Wormhoudt 1981:20).

Psigies werk die sanger om te konsentreer op en rigting te gee aan die tegniese en musikale konsepte. Dit lei tot genoeg fisiese werk wat die posisie van die instrument onderhou, wat die torso-spiere kontroleer vir die beheer van asemdruk, wat die vokale laat resoneer en die konsonante artikuleer. Die manier van aseminname en die verstandelike konsepte wat dit rig, bepaal byvoorbeeld die posisie van die larinks en vibreerders.

Meer werk as wat hierbo genoem word, lei tot talle probleme. In die vroeë stadiums van ontwikkeling kan baie bereik word deur ontslae te raak van enige ekstra werk wat die sanger doen. Dit lei tot die vestiging van betroubare gewoontes van nie-spanning of spiere wat kan inmeng.¹¹

10 "Economy of effort"

11 "It is absolutely necessary to get rid of all these interfering tensions before the instrument can work freely. Then it will show us what it is capable of doing. The interference distorts the sound. The interference wears down a delicate instrument in unhealthy ways" (Wormhoudt 1981:20).

Om vloei in fisiese aktiwiteite te verkry en ook in die tydsberekening daarvan, stel Wormhoudt (1981) voor dat die aktiwiteit se spoed verminder word. "We need time to think in the proper sequence, to be conscious of the flow of change, to analyze and adjust a part into the whole before it goes 'out of sync'" (Wormhoudt:19,20).

Die bereidheid om nie té hard te werk om die vibreerders en akoestiese vorming te "help" nie, is 'n basiese denkkonsep wat die sanger moet bemeester vir doeltreffende gebruik van energie (Wormhoudt 1981:20,21). Die meeste sangers vind dit moeilik om toe te laat dat die opstelling en vorming van die instrument volg op 'n denkkonsep of -beeld. Hulle sal liever iets wil *doen*.

Die stem is 'n instrument wat vertrou kan word. Die liggaam het sy eie wysheid - hoe meer dit vertrou word, hoe meer kan dit sy volle kapasiteite in karakter en vermoë demonstreer. Die sanger moet vertrou hê (en geleer word) dat sy instrument sal werk sonder dat hy te veel help of inmeng (vgl. Wormhoudt 1981:21).

Om te sing soos wat dit deur die natuur vir die mens daar gestel is, is 'n ideaal wat wyd erkenning geniet¹². Vir effektiewe gebruik van energie behoort die sanger dan saam met die natuur te werk. Klank- en fisiologiese wette moet in die sangmanier van die sanger gestalte kry sodat alle vaardighede natuurlik gefundeerd sal wees en die sanger makliker sal sing.¹³

12 "My firm belief that the great singer is doing nothing more than producing a tone in the natural manner leads me to believe that we are only seeking to use the voice as nature intended" (Rossell 1983:64).

13 Dit is belangrik dat die sanger en onderwyser daarop bedag is dat wat volgens ervaring natuurlik lyk en voel, dikwels deur gewoontevorming beïnvloed is (sien afdeling 3.4).

3.2.8 Individualisering

Individualisering is 'n beginsel wat die persoonlike belangstellings en vermoëns van die leerder as basis gebruik vir die beplanning van leer. Die tempo van werk, inhoud, manier van oordrag (metode), diepte van eksplorering en repertorium word deur die leerder self gerig (vgl. Clark 1986:48).

Individualisering is nie net ingestel op die individuele verskille by studente en die implikasie wat leerderverskille vir die onderrig inhoud nie, maar dit betrek die student in selfaktiwiteit (Cawood, Muller & Swartz 1982:105).

Die toepassing van Howard Gardner se teorie van Veelvuldige Intelligensies steun sterk op individualisering. Tydens die onderrigleer-gebeure behoort die studente die geleentheid te kry om onder andere hul voorkeure vas te stel en te ontwikkel (vgl. Manning 1992:66-68). Gardner word deur Manning (1992:67,68) aangehaal:

I came to realize that, throughout these educational experiments, there runs a leitmotif: a most important event in a child's education is the discovery of a domain of strength and interest. Once this area has been found the student can be expected to thrive; and if it has not been found, the student may well never appreciate the excitement of learning.

In die sangmilieu is die bepaling van die styl, met die gepaardgaande repertorium en vorm van uitdrukking waarin die student goed is en geïnteresseerd is, 'n belangrike vorm van individualisering en motivering. Hy hoef nie soos 'n ander te sing en in een beskikbare genre goed te doen nie. In die ernstige musiek alleen is daar verskillende sangstyle, byvoorbeeld vroeë musiek, lieder, teater, opera, operette, ensemble en moderne musiek. Dié sangstyle vereis elkeen verskillende tipes stemme en uitdrukkingswyses.

Die beginsel van individualisering kan goed tot sy reg kom by stemontwikkeling. Die beginsel impliseer nie net die ontwikkeling van elke student se besondere talente nie,

maar "voorveronderstel ook selfontwikkeling" deurdat die student persoonlik betrokke is by die situasie en dus "self tot die werklikheid toetree" (Cawood, Muller & Swartz 1982:105).

3.2.9 Emosie in sangvoordrag

Deur sy stem kan die mens 'n groot verskeidenheid emosies uitdruk sonder dat hy weet hoe hy dit regkry. Liefde en haat, woede en tevredenheid, hoop en wanhoop, geluk en hartseer, hofmakery en verwerping kan almal tot uitdrukking kom deur subtile infleksies van die menslike stem (Freud 1955 in Burgin 1973:162).

Die oordra van die emosionele konteks van 'n lied is afhanklik van die korrekte uitvoering van toonhoogtes, toonduurtes, teks en harmonie (saam met die begeleiding) soos wat dit deur die komponis neergeskryf is. Deel van die emosionele konteks of oordrakrag van 'n lied lê in die manier waarop die komponis die verskillende elemente van musiek gebruik en saamstel. Die sanger is afhanklik van die musiek en teks en vind die boodskap van die lied in die komposisie self.¹⁴

'n Persoon met emosionele sensitiwiteit projekteer nie alleenlik toon op die korrekte manier nie, maar hy sal dit inspireer met die emosionele kwaliteit wat daaraan betekenis sal gee (Leonard 1968 in Burgin 1973:162).¹⁵

Volgens Miller (1977:191-192) is die dinamiese klank van 'n goeie Italiaanse sanger die gevolg van uiters doeltreffende fisiese koördinasie gekoppel aan vryheid tot

14 Ivey (1970:89-91) verwys na die samewerking van musikale elemente en ekspressie.

15 Rossell sien die kommunikasie van emosie deur middel van die menslike stem as besonders: "To me the human voice is a fascinating part of the world in which we live. In dealing with it I have experienced challenge, frustration, insight, the tremendous pleasure that comes from helping others, and the great human experience which comes through the communication of emotions" (Rossell 1983:10).

emosionele uitdrukking. Hierdie tipe temperament bring die natuurlike fisiese vitaliteit van die liggaam in die sangproses in - Italianers leef met hul emosies na buite.

3.2.10 Sangonderrig aan amateursangers

Om die groep waaruit amateursangers bestaan te probeer omlyn, is 'n moeilike taak. Verskillende mense uit verskillende beroepe en sosiale omstandighede word in dié groep ingesluit. Nie almal het musikale of sangopleiding gehad nie, alhoewel baie in kore en ensembles optree en in musiekonderwys betrokke is. Die vlak van musiekonderrig is uiteenlopend. Amateursangers kan miskien van professionele sangers onderskei word deur die feit dat hulle nie vir hul lewensonderhoud van sang afhanklik is nie (vgl. Fields [s a]:45). Sergius Kagen (Falkner 1983:42) sê die volgende:

Singing for pleasure requires only the desire. Singing for other people's pleasure demands certain standards of excellence. Singing for professional standards requires an excellence comparable to the best singers of the day.

Dit hang van die onderwyser af watter studente hy vir les gaan aanvaar. Enkele van die aspekte waarna 'n onderwyser sal oplet, is die musikale opvoedbaarheid, intonasievermoë en ekspressie-moontlikhede van die student.

Om die kwaliteit van die stem as hoofkriterium te gebruik in 'n oordeel tot toelating tot sangonderrig sou 'n verlies vir die samelewing en algemene musieklewe wees. Mense met aanvanklike klein en "dowwe" stemme kan ontwikkel tot baie bruikbare en musikale sangers.¹⁶ Dit is uiters noodsaaklik dat nie net die room van sangers musiek- en sangopleiding ontvang nie. Hier dink die skrywer aan musiekonderwysers, ander

¹⁶ Douglas Stanley sê (in Christy 1972, 2:10): "Every healthy vocal apparatus can, theoretically be trained to produce tones which have formerly been thought to be the special characteristic of only 'great natural voices'".

onderwysers en studente wat sang moet lei en afrig, aan koor- en orkesleiers, koor- en ensemblesangers en aan ander professionele stemgebruikers soos sprekers en akteurs. Hulle kan 'n daadwerklike verskil aan die sangkultuur en -klank van die algemene publiek en toekomstige professionele sangers maak. Kagen (1960:118) sê: "Our musical life needs fewer inadequate professional singers and more intelligent amateurs".

Daar is verskillende redes waarom amateursangers hulle aanmeld vir sangonderrig. Sangstudie het dan ook verskeie voordele (vgl. Christy 1971, 1:3; Christy 1971, 2:170):

- * Sang bevorder goeie liggaamshouding en -gebruik,
- * Dit bevorder algemene gesondheid onder andere deur die intensiewer gebruik van die longe,
- * Dit dra by tot die ontwikkeling van 'n resonante en goedgebruikte spraakstem,
- * Dit versterk selfvertroue, konsentrasie- en beeldingvermoë,
- * Dit bied geleentheid tot selfuitdrukking en bou aan die karakter,
- * Dit dra by tot 'n ryker kulturele erfenis,
- * Dit maak 'n mens bewus van die innerlike waarde van woorde en bewerkstellig 'n dieper insig in poësie en prosa,
- * Dit ontwikkel musiekvakmanskap en die moontlikheid om die sangkuns van groot sangers te verstaan en te waardeer en
- * Bo alles, dit verskaf vreugde.

Daar moet ruimte in sangonderrig wees vir die professionele sanger en die amateursanger. Die elemente wat lei tot vry stemgebruik moet by albei verwesenlik

word. 'n Wil en motivering tot uitdrukking in musiek deur sang moet by albei latent aanwesig wees en versterk word. Die musikale ontwikkeling van 'n amateursanger is dikwels 'n probleem omdat hulle beperkte tyd tot hulle beskikking het en die beskikbare tyd eerder vir stemontwikkeling gebruik word. Dit kan 'n frustrasie vir die onderwyser veroorsaak.

3.3 SIELKUNDIGE ASPEKTE VAN STEMONTWIKKELING

Die werklike dinamiek van sang is nie net geleë in die tegniese funksionering van die stembande, die asem en die resonansie nie. Die dryfveer agter stemontwikkeling is die psige - 'n innerlike ontwikkeling en struktuur wat Wormhoudt "die hart" noem (1981:127).

Die psige is 'n innerlike wêreld en struktuur wat vanaf die kleintyd van die persoon ontstaan en gevorm is. Dit is 'n kombinasie van liggaam, denke, ondervinding en wasdom, en funksioneer dinamies en akkumulatief (Wormhoudt 1981:127).

'n Kunstenaar moet getrou wees aan sy "hart". Die kunste ontwikkel uit die psige en word daardeur gevorm - dit oefen dus 'n kragtige invloed uit. Pascal (Wormhoudt 1981:127) het gesê: "The heart has its reasons which reason cannot know". Fourie (1986) maak dit ook in haar tesis duidelik dat die psigiese samestelling van die sanger asook sy vermoë tot bewustelike denkprosesse 'n direkte invloed op die stem het (:14).

Die meer indirekte of dan onsienbare aspekte van sang is uiters belangrik vir die ontplooiing van die stem. Terwyl die onderwyser logiese, beredeneerde aanwysings aan die student gee, is hy waarskynlik besig om die student se psige te peil sodat hy die student bewus kan maak van sy vermoë ("strength") en struktuur om dit te kan gebruik (Wormhoudt 1981:127).

Mark van Doren (Wormhoudt 1981:131) sê in sy gedig "Singing": "The sound of it so changes me, I wonder who I ever was."

3.3.1 Psigiese blokkerings

Die volgende faktore affekteer die ontwikkeling van die sanger op 'n psigiese vlak: die maak van harde klanke, veranderinge in byvoorbeeld spraakpatrone, asemhaling, liggaamsgebruik en resonansie, en die ontdaanmaking van spanningspatrone.

3.3.1.1 Harde klanke

Aanvanklik is baie studente bang om iemand anders en ook die onderwyser se ore te affronteer. Die klank van sang is sterker as dié van spraak en dit is meer aangehoue. Hoe harder en meer aanhoudend die klank is, hoe groter is die kans vir irritasie. Dit veroorsaak psigiese spanning by die beginner-sangstudent om geluide of klanke te maak wat 'n ander se persoonlike lewensruimte gaan binnedring.

Hierdie spanning kan 'n groot hindernis vir die jong sanger wees, selfs tydens sy eie oefensessies. Die sangstudent moet dus sy inhibisie vir die maak van luide klanke oorwin.

Terselfdertyd moet die onderwyser baie positief en aanmoedigend wees. Miskien kan hy self snaakse klanke demonstreer om te wys dat dit niemand seermaak nie.

Die aanvanklike spanningstoestand verbeter na mate die resonansie sinvol begin funksioneer en die student meer vryheid in sy klank ervaar, vergeleke met die vroeër aggressiewe "stootklanke" (Wormhoudt 1981:127,128; vgl. Christy 1972, 2:86).

3.3.1.2 Verlies aan self en identiteit

Bogenoemde psigologiese risiko dek 'n wye spektrum. Dit handel oor die verlies aan self en identiteit wat die student ervaar terwyl aan sy stem gewerk word. Die nuwe koördinasies en klanke wat ontwikkel tydens sy opleiding herken en erken die student nie as sy eie nie (vgl. McCallion 1988:74).

* **Verandering in klankvorming en spraakpatrone**

'n Student kan verlies ervaar wanneer daar van hom verwag word om sy manier van klankvorming en spraakpatrone te verander - patrone wat hy sedert spraakaanlering aan gewoond was.

Vroeg in sanglesse word van die student verwag om sy diepgewortelde manier van diksie en toonproduksie te modifiseer. "This can be very threatening to the self, when these strange-to-his-ears sounds emerge from himself" (Wormhoudt 1981:128).

* **Verandering in asemhaling**

'n Gevoel van kinestetiese wanbalans kan by die student ontstaan weens die verandering aan sy asemhaling, soos die verandering van 'n vinnige, vlak asemmanier na 'n dieper en stadiger asemhaling. Dit vereis heelwat moed van die sanger om hierdie veranderinge in sy manier van asemhaling toe te laat.¹⁷ Volgens dr. Paul Loeb van Zuilenburg¹⁸ het Eva Tamassy, 'n fluitspeler en -dosent, gevind dat dit veral by vroulike studente die geval is.

* **Spanningvermindering**

Die volgende area waar die student verlies kan ervaar, is psigo-kinesteties van aard, naamlik wanneer aandag gegee word aan die doelmatige aanwending van energie en van onnodige spanninggewoontes ontslae geraak moet word. Dit kan vir die onderwyser na so 'n voordelige en goeie stap in die ontwikkeling van die sanger lyk dat hy nie sensitief is vir die drastiese aard van die versoek aan die student om onwelkome spanning te laat verslap nie. Die student se manier van

17 "A singer's adage: 'Breath control is ninety percent courage'" (Wormhoudt 1981:128).

18 Studieleier tydens hierdie navorsing.

liggaamsgebruik, oftewel sy liggaamsharnas, is geïntegreer in die bewussyn van die self en in die beskerming van die self.

Wanneer 'n sanger gevra word om onnodige spanning te laat gaan, beleef hy soms 'n baie kwesbare periode. Die persoon voel asof hy sonder beheer is omdat hy nie toegelaat word om die muskulatuur wat hy gewoonlik gebruik te gebruik nie. Om die proses aan te help, kan die onderwyser ontspannende, veerkragtige liggaamspele gebruik, 'n baie aanvaardende rol ten opsigte van die klank inneem en gereeld die student gerusstel (vgl. Barlow MA 1978:20; vgl. Wormhoudt 1981:128).

*** Resonansie-aanpassing en vokaalmodifikasie**

Nog 'n verlies wat die student kan ervaar, is wanneer die vokale kanaal ingestel word by die vokaal-toonhoogte-resonansie.

Die klanke wat vir die student die moeilikste is om af te gee, is dié wat vir hom ryk klink. Hy hoor egter die klanke soos wat dit hom deur beengleiding en die binne-oor bereik. Die klanke moet verander word as dit die gevolg is van verkeerde keelspier-toepassing. "This false coloring of the voice is closely linked to the singer's self-image. As Moshe Feldenkrais points out, the self-image sets limits" (Wormhoudt 1981:129).

Die klank wat na die aflegging gehoor word, is vir die luisteraar vryer en helderder. Vir die student klink dit egter dun en teleurstellend. Hy sal oor en oor bevestiging moet kry dat die klank goed is, dat dit gesond is en dat dit 'n beter klank is vir die verwerwing van 'n nuwe tipe klankrykheid met die korrekte resonansie.

Daar heers 'n interessante opvatting aangaande vokaalkleur by studente wat blaasinstrumente bespeel. Dikwels boots 'n student wat vir 'n aantal jare 'n blaasinstrument bespeel het, die klanke van die instrument vokaal na. Hy word

dus gelei, en dikwels beperk, deur die instrumentale klank. Wat moontlik gebeur, is dat 'n suksesvolle instrumentale klank vir hom die model raak in sy klankprodusering.

Dit is belangrik vir die student om te beseef dat verandering aan die klank nie net betrekking het op sy klank nie, maar op homself. "If he believes he is growing he can tolerate all these losses. The joys of continual discovery of his true voice, of new feelings of freedom, strength, integration, wholeness, power of control and expression, will give him courage for these necessary sacrifices" (Wormhoudt 1981:129; vgl. Bunch 1982:8).

3.3.2 Denke

Dit is nie voordelig vir die student om sy eie sanginsette konstant te oordeel nie. Dit is ongesond as die student mislukking bedink en gedagtes koester soos "nie goed genoeg nie", "ek kan dit nie doen nie", "ek kry dit nie reg nie" (vgl. Clark 1986:34,128-130).

Die denke moet nie met té veel bewuste opdragte oorlaai word nie. Intellektuele begrip van die sanginstrument behoort nooit ten koste van 'n gemaklik geheel funksionerende instrument ingespan te word nie. Té veel inligting op een slag kan die uitvoering van die student belemmer en in die weg staan van 'n totaalbelevens. Die volgende beginsel kan wondere verrig in die sangontwikkelingsproses: "Let what you know flow out of you. Let joy come in" (Wormhoudt 1981:131).

Die sielkunde wat betrekking het op die kalmering van gedagtes is 'n belangrike komponent van die sanger se ontwikkeling. Die sanger moet 'n tipe denke ontwikkel wat bewus is van wat gebeur, maar sonder veroordeling. Hy moet ontspanne konsentrasie kan handhaaf, moeitelose inspanning kan bedryf en nie probeer om perfek te wees nie. Hy moet kan sien wat is en hy moet bewus wees van wat kan wees. Hy moet kan vertrou en kan toelaat dat dit wat moet gebeur, gebeur. Die student sal minder angstig en oorweldig wees deur alles wat hy moet reg doen as hy 'n toestand

aanvaar van al minder inmenging weens die opgee van 'n konsep van geforseerde kontrole (vgl. Günter 1992, 2:5,6; vgl. Wormhoudt 1981:131; vgl. Barlow MA 1978:22).

3.3.3 Emosionele groei

Daar bestaan 'n verwantskap tussen die leerproses, die emosionele groei en die doelstellings van die student. Dit is daarom nodig om uit te vind waarom die student sang neem, waarvoor hy sy stem wil gebruik en waarvoor hy dink hy hulp nodig het.

Die groeiproses van die sanger is afhanklik van die emosionele volwassenheid van die student. Die onderwyser kan nie van 'n student 'n sekere dissipline of groei in sy stem verwag waarvoor hy nie gereed of bereid is nie. As die sanger, selfs onbewustelik, nie werklik bereid is tot verandering of verbintenis tot 'n proses nie, sal groei nie plaasvind nie (vgl. Wormhoudt 1981:130; vgl. Barlow MA 1978:24; vgl. Linklater 1976:15-16).¹⁹

3.3.4 Motivering

Motivering by die student sal versterk word as daar 'n manier is waarop die onderwyser 'n aanduiding gee van die fasette waarin die student gevorder het en dié waaraan meer aandag gegee behoort te word. Hy moet lof ontvang vir dit wat hy tot dusver bereik het.

Hierdie aspek van onderrig sluit aan by evaluering. Dit hoef egter nie formele evaluering te wees nie (vgl. Buvo perspektief; vgl. Wormhoudt 1981:130). Die onderwyser moet sorg vir 'n tipe stelsel waar die student toegang het tot sy vordering en prestasie. Evaluering moet nie net beperk word tot 'n finale evalueringspunt vir 'n

¹⁹ "Blocked emotions are the fundamental obstacle to a free voice" (Linklater 1976:16).

uitvoering nie. Dit moet vir die student inligting verskaf wat hom op sy pad vorentoe kan rig en wat hom kan motiveer.

Wanneer die student 'n sekere aksie of klank nie regkry nie, is hy geneig om in 'n gespanne toestand in te beweeg en harder te probeer om die aksie reg te kry. Hierdie toestand is nie voordelig vir leer en die produksie van klank nie. Tekens van hierdie toestand is 'n geforseerde stemklank, 'n verhoging in liggaamstemperatuur, saamgetrekte nek- en abdominale spiere en stywe beenspiere (vgl. McCallion 1988:199).

Wanneer die klem op die eindproduk geplaas word, en veral as die onderwyser wat self 'n goeie sanger is die klanke voordoen, en die student kry dit nie reg nie, raak hy angstig, geslote en is daar geen kontak tussen die liggaam en die intensie vir die klank nie. Intellektueel verstaan die student wat hy wil doen, maar emosioneel is hy geblokkeer en bang.

Die onderwyser kan die sanger motiveer om leerbaar betrokke te bly by die ontwikkelingsproses deur te wys op die manier waarop die eindproduk bereik word, deur die proses vir die student te laat ervaar en deur terug te keer na fundamentele aspekte van uitdrukking. Die basiese goeie liggaamshouding, met 'n werkbare kop-nek-torso verhouding waar daar nie onnodige kramping van spiere is nie, dien as hulpmiddel om die intensie en emosie aan die liggaamsaktiwiteit te koppel.

3.3.5 Liggaamstaal

Heelwat boodskappe word onder andere deur die student se postuur, gebare, kopposisies en oogkontak oorgedra. Die onderwyser moet baie fyn op die student se liggaamstaal ingestel wees.

Aanduidings van fronte in die liggaam wat die student ter beskerming voorhou en die benadering van die student wat uit hierdie fronte voortvloei, kan so geëien word (Wormhoudt 1981:128).

'n Mens moet egter bedag wees op verkeerde afleidings en te min kennis oor die onderwerp. Afleidings volgens 'n resep kan tot verkeerde gevolgtrekkings en swak hantering van die student lei. Liggaamstaal is nie net tot 'n liggaamsdeel of gebaar beperk nie; dit is 'n totale vorm van kommunikasie wat diep gesetelde behoeftes en instellings oordra.

Die onderwyser se liggaamsgebruik het ook 'n invloed op die student. Dit dra by tot die boodskap wat die onderwyser aan die student wil oordra en kan die student aanvaar laat voel of nie. Onderwysers gebruik liggaamstaal om 'n idee of atmosfeer aan die student oor te dra wat dikwels moeilik is om te verbaliseer. Liggaamstaal word ook gebruik om die gesproke woord te bekragtig.

3.3.6 Sosiale verwagting van klank

Die samelewing heg sekere betekenis aan vokale registers en dit kan hindernisse vir die sangstudent veroorsaak in die totale ontwikkeling van sy stem. In die Westerse wêreld word lae klanke byvoorbeeld as manlik en gesaghebbend gesien en hoë klanke as vroulik. In die Ooste en in Rusland is dit die hoë stem wat gesag dra (vgl. Wormhoudt 1981:130). Dit kan gebeur dat 'n manlike sanger sy hoë tone met dieselfde krag en kleur wil sing as sy laer tone. Veral jong mans wie se stem so pas gedaal het, wil nie graag gebruik maak van hoë, ligte klanke nie. Die jong dame kan weer onwillig wees om die laer, swaarder klanke in haar stem te gebruik. Sy kan ook 'n sekere onskuld aan 'n soet, nie-vibrerende klank heg waaraan sy graag wil vashou. So gebeur dit dat sekere registers in onbruik verval en dat sekere stemme 'n wanbalans in die register-resonansie-verhouding openbaar, terwyl die omvang van die stem ook beïnvloed word.

Dit is 'n tydsame proses om die student so ver te kry om homself in sy wese bereid te verklaar om sy volledige stem te laat ontwikkel en dit vra geduld van die onderwyser. Hierdie verandering is egter baie nodig, anders sal die sanger 'n slagoffer van sosiale verwagtings bly en nie die volle omvang van sy stem beleef nie²⁰ (Wormhoudt 1981:130).

3.3.7 Onderwyser-sanger-verhouding

Die onderwyser-sanger-verhouding is baie delikaat. Dit is die onderwyser se rol om swakhede van die student raak te sien en hom daarmee te help, maar op so 'n manier dat dit nie destruktief vir die student is nie. Die student kan die onderwyser vertrou of nie. Wanneer hy die onderwyser nie vertrou nie, sal hy terughou en nie die opdragte van die onderwyser volledig toepas nie. Wanneer hy vertrou in die onderwyser het, sal die voorstelle van die onderwyser slaag en sal die student ervaar dat sy vertrou gegrond is. Soms ontstaan daar egter 'n ongesonde situasie waar die student so 'n groot mate van vertrou in die onderwyser het dat hy geen ongemak of stres wat hy tydens die leerproses ervaar, meld nie. Dit is 'n vorm van oorafhanklikheid of onderhorigheid waarna die onderwyser moet oplet (vgl. Reid 1978:121; Wormhoudt 1981:129).

3.3.8 Vrees

Vrees het 'n verlamende effek op 'n sanger. Vrees kan konsentrasie omverwerp en vernietig. Dit kan ook die soepelheid en krag van spiere inhibeer (Rossell 1983:62). As vrees eenmaal in 'n situasie ervaar is, is daar die verwagting by die sanger dat die situasie homself gaan herhaal.

20 Die skep van 'n klank wat die publiek verwag en daarom van hou, kan beperkend op die sanger se totale klankontwikkeling inwerk. Dit is egter 'n punt vir bespreking of die sanger vir 'n bepaalde samelewing moet voorberei of nie.

Die antisipasie van 'n vreestoestand bou blokkerings in die sanger op. In plaas daarvan dat die sanger in afwagting en met openheid funksioneer terwyl hy sing, raak hy nou op die verdediging en probeer hy om die toestand te verhoed of te vermy - dit terwyl hy nie heeltemal seker is wat alles tot die toestand bygedra het nie.

Volgens Rossell (1983) is die sanger se grootste bekommernis die werking van sy stem self. 'n Seker tegniek en 'n veiligheid in sy toonproduksie sal die sanger meer selfvertroue gee om hierdie vrese te oorwin (Rossell:62,63).

Uit ondervinding in sangonderrig, sang en navorsing blyk dit dat vrees nie net deur beheer verminder word nie. Dit is 'n vrees vir "let go" wat baie bekommernis veroorsaak. Vir die sanger is dit 'n gewaarwording dat as hy alles hul gang laat gaan (gaan laat los), iets gaan skeefloop of dat hy gaan seerkry - dat hy spesifiek die vokale meganisme sal seermaak. Die meeste vokale blokkerings wat onder stres van intense emosies gebeur, het hul oorsprong by hierdie aspek van vrees, maar dit word nie noodwendig so waargeneem nie (vgl. McCallion 1988:129).

McCallion weerspreek nie die feit dat psigiese vryheid saamgaan met 'n wete dat die fisiese vermoë daar is vir ondersteuning nie. "This is a question of psychological freedom coming from perceived physical ability. The body, indeed the whole person, feels safer to 'let go' when it knows it possesses the means whereby it can express the strong emotion in sound and without damage" (McCallion 1988:130).

Daar bestaan dikwels 'n vrees vir hoë tone by sangers, wat die gevolg van vorige ervarings van mislukking of styfheid tydens die sing van hoë tone kan wees. "The fear when they see (Wormhoudt se onderstreping) the 'high' note in the music lingers a long time, because they failed before..." (Wormhoudt 1981:81). Hierdie vrees veroorsaak dat die sanger se poging in die wile gery word en dat die hoë noot nog minder vry sal klink.

Die rede waarom 'n hoë noot nie suksesvol was nie, kan wees weens 'n tekort aan ondersteuning, te veel keelinspanning of die poging om 'n hoë toon te probeer tref vanaf 'n swaarder, laer registreraanpassing.

Vrees het 'n definitiewe fisiese komponent. Dit veroorsaak onder andere dat sekere spiere styftrek nog voor die noot gesing is. So byvoorbeeld verstyf die asemhalingspiere, die keel trek styf en hiermee saam die kaak en tong. Vrees het 'n heeltetal teenoorgestelde effek op die sanger se tegniese vermoëns as wat wenslik is vir 'n goedgeproduseerde, vry hoë toon.

Vrees is nie net op die verhoog 'n probleem nie. Dit kan ook van die begin af in die onderrig-ateljee teenwoordig wees.²¹ Dit staan tussen die sanger en sy begeerte om sy stem korrek te gebruik. Hierdie vrese van die student plaas 'n ekstra uitdaging in die pad van die onderwyser. "In the delicately coordinated muscular activity of singing, fear (Rossell se vetdruk) can be a dragon with a hundred heads reared against the success of the undertaking" (Rossell 1983:62). Tegnies en psigologies kan hierdie toestand gehelp word.

Die onderwyser moet simpatieke begrip toon vir die sanger se sensitiwiteit en hom ten alle koste ondersteun ter verkryging van die nodige selfvertroue wat vir 'n sanger nodig is (Rossell 1983:63; vgl. Christy 1972, 2:10).

Die sanger moet vertroue in sy stem ontwikkel. Hy moet weet dat sy stem hom sal deurdra en goed genoeg is - hy hoef nie iets ekstra te doen of iets te verbloem nie. Dit vereis 'n volwasse benadering en 'n persoon vol moed om sy eie stem so ver as moontlik sonder vrese te laat klink. Tegniek sluit die weghou van obstruksies en spanning in en moedig die vloei van energie en vertroue aan.

21 Shaw word deur Christy (1972, 2:10) aangehaal: "It is the general experience of teachers of singing that fear, in the mind of the student is the greatest and most persistent obstacle to overcome.... The first requirement of the teacher is to eliminate this appalling and almost universal sense of fear."

3.3.9 Stem en persoonlikheid

Daar bestaan 'n baie nou verband tussen die stem en die persoonlikheid. Volgens Jessica Dragonette (in Fields 1947:222) behoort die stem altyd 'n spontane uitdrukking van die sanger se persoonlikheid te wees. "Artistic singing is the creative utterance of the whole personality; it is not the voice that sings, it is the singer functioning through his voice" (Christy 1972:93).

Mense het gevind dat deur hulle stemme te bevry, daar ook 'n vrymaking van ander aspekte van hul persoonlikheid plaasvind. As vokale geïnhibeerdeheid oorkom word, bring dit selfvertroue mee wat positief uitkring tot ander vlakke van die persoon se lewe (Rossell 1983:63).

Fields wend 'n poging aan om persoonlikheid te definieer: "Personality (from *persona*: a mask) (Fields se kursivering) is the outward manifestation of individuality, or the sum total of characteristic traits and patterns of behavior that outwardly distinguish one person from another" (Fields 1947:222; vgl. Fields in Burgin 1973:162).

Die stem is 'n afbeelding van die sanger se persoonlikheid. Dit is daarom die onderwyser se taak om die sanger se persoonlikheid te ontwikkel eerder as om roetine meganiese vaardighede te kultiveer wat afgeskei is van die persoonlikheid (vgl. Mursell in Fields 1947:222; vgl. Bunch 1982:4).²²

Wanneer die ware persoon nie in die stem gereflekteer word nie, kan stemproduksieprobleme na vore kom. Wanneer die sanger probeer om homself of sy klank te verdraai, sal die meganisme nie in totaliteit tot uitdrukking kan oorgaan nie en sal dit nie die persoon of ander gelukkig maak nie. As gevolg van hierdie noue samewerking

22 Schiøtz (1970) noem ook dat die onderwyser vanaf die aanvanklike tegniese werk met die stem aandag moet gee aan die ontwikkeling van die musikale persoonlikheid van sy student (Schiøtz 1970:27; Schiøtz in Burgin 1973:162).

tussen stem en persoon is dit vir die sanger 'n baie teer saak as iemand nie van sy stem hou nie - dit kan impliseer dat hy nie van die sanger as persoon hou nie.²³

'n Sanger is nie altyd bewus van die ware klank van sy stem nie. Hy is daarom waarskynlik ook nie bewus van sy ware persoonlikheid, of dan die volle omvang daarvan nie. Hierdie toestand ontstaan om verskillende redes. Soms is dit omdat die sanger 'n ander persoon in manier en klank naboots. Soms is dit omdat sosiale reëls sekere klanke en maniere nie toelaat nie. Hierdie nabootsings en beperkings het 'n invloed op die manier waarop 'n persoon optree en op die klank wat hy produseer.

Dit is dus nodig dat die sanger die geleentheid kry om van sy beperkte siening oor homself los te kom. Daar moet geleentheid vir selfontdekking en eksperimentering tydens die sangkursus wees. Dit kan lei tot 'n vryer mens en 'n groter verskeidenheid klankmoontlikhede.

Daar bestaan verskillende persoonlikheidstipes, waaronder 'n terughoudende persoonlikheid en 'n ekstroverte persoonlikheid. Rossell beweer dat omtrent alle mense tot 'n sekere mate terughoudend is. Sommige mense is uiters skaam. Hierdie uitermate skaam persoon vind dit moeilik om effektief te leer sing. Die skaamheid het 'n invloed op die stem, maar korrekte stemgebruik kan aangeleer word. Enige sukses met sangontwikkeling sal daartoe bydra dat hy sy verleentheid oorkom (vgl. Rossell 1983:63; vgl. Bunch 1982:6).

"A person's self-image and his concept of what he says play extremely important roles in influencing his vocal quality and speech behaviour" (Bunch 1982:6). Bunch dui ook daarop dat 'n persoon se selfbeeld gewoonlik in sy liggaamsgebruik gereflekteer word (Bunch 1982:6). Edwin (1992) maak 'n losse indeling van persoonlikhede soos wat dit in liggaamsgebruik manifesteer: "Casual, uptight, fidgety" (Edwin 1992:37).

23 Die aanname word deur Hellier gestel dat as ons nie van 'n sekere stem hou nie, dan hou ons nie van die tipe persoon wat deur die stem gereflekteer word nie (Hellier [s a]:121).

'n Persoon kan soms die eienskappe van 'n ekstrovert toon, maar dit dan as 'n skans gebruik vir sy inherente skaamheid. Hierdie persoon en ook 'n ware ekstrovert praat in 'n harde, outoritêre stem. Hierdie luidheid kan misbruik van die instrument bevorder en dan probleme skep.

Volgens Rossell kan 'n ekstroverte persoon moontlik makliker leer sing as 'n baie skaam mens. Die ekstrovert sal meer geneë wees om sy stem te projekteer, selfs al is sy ekstroversiteit 'n masker (Rossell 1983:63).

3.4 DIE ALEXANDERTEGNIK

Die Alexandertegniek is 'n belangrike toevoeging tot die mens se vermoë tot self-waarneming en persoonlike opvoeding. Die tegniek is deur FM Alexander in die laat-1890's gevestig. Dit word in die opvoedkunde en in teater- en musiekkringe gesien as 'n metode tot psigo-fisiese herleer of heropvoeding (Lloyd 1986:"frontispiece").

Paul Collins beskryf die Alexandertegniek as " ...a technique evolved by an Australian actor, F. M. Alexander, for the improvement of neuro-muscular co-ordination" (Collins [s a]).

Lesse in dié tegniek help die student om in alle aktiwiteite misbruik-patrone in die liggaam wat inmeng met goeie houding en vry beweging, te oorkom. Dit motiveer verbeterde funksionering op fisiese en psigologiese vlak en hiermee saam volg voordele in koördinasie, gesondheid en welstand of "well-being" (Lloyd 1986:"frontispiece").

Christopher Stevens sê dat die Alexandertegniek nie net 'n metode tot die wegdoen van spanning of die herleer van spierbeweging en postuur is nie - dit is 'n manier om die volledige potensiaal van denke en liggaam, in alle aktiwiteite van die lewe, positief aan te wend (Stevens [s a]:224).

Omtrent alle skrywers oor die Alexandertegniek vermeld hoe moeilik dit is om oor dié tegniek te skryf, aangesien dit moeilik is om sekuur oor persoonlike ervarings in die

liggaam, algemene funksionering en gemoed te skryf. Sulke beskrywing is gelaai met persoonlike en geïntegreerde waarnemings. Dit is egter moontlik vir 'n ander persoon om verbetering in liggaamshouding en -gebruik raak te sien en in klank te hoor. Tog is dit so dat nie alle mense fyn ingestel is op subtile dog dramatiese veranderinge nie - hierdie tipe veranderinge benodig dikwels 'n geoefende oog en oor.

Die onderskeidende kenmerk van die Alexandertegniek is dat dit fokus op die bewegingspatroon van die liggaam en nie net op die verskil wat dit in gesondheid of postuur kan maak nie. "As I understand it, the Alexander Technique is not concerned with three dimensional but with four dimensional posture, in other words with movement" (Jones 1974:7). AR Alexander ('n medewerker van FM Alexander) wou nie 'n persoon se postuur as goed of swak beoordeel voordat hy nie die persoon sien beweeg of sy hande op hom gesit het nie (Jones 1974:7). Omdat sang 'n gevolg is van beweging in die liggaam, kan afleidings ook uit die klank gemaak word oor die funksionering van die liggaam, spiere en die persoon self.²⁴

Lesse in die tegniek help die student om kinesteties waar te neem wat hy verkeerd doen en om dit te inhibeer (Jones:8). Die persoon se waarneming van homself en van die omgewing word verskerp. " ...you can take in both your eyes and the object you are looking at; your ears and the sounds you are hearing" (Jones 1974:9).

"The expansion of awareness in time restores free will as a datum of experience" (Jones 1974:9). Die Alexandertegniek help 'n persoon om 'n objektiewe sensoriese afstand te handhaaf wat hom daarvan weerhou om in te meng by die aktiwiteit waarmee hy besig is (Jones 1974:10). Die natuurlike wysheid van die liggaam (of dit wat ingeoefen is) kan dan ongehinderd voortgaan.

Volgens Jones (1967) is die mens nie gewoond daaraan om kinestetiese waarnemings te maak nie. Hy sal verkies om die waarneming van ander sintuie of iemand anders se

24 'n Sekere tipe persoon gebruik sy liggaam en spiere op 'n sekere manier - ook om klank te produseer. Die klank is dus 'n uiting van die persoon self.

oordeel te glo eerder as om krities met sy eie gevoelens van spanning en gewig om te gaan. FM Alexander het hierdie probleem aangespreek in sy poging om die verlies van die gebruik van sy stem te probeer oplos. Deur homself in 'n drietal spieëls dop te hou, het hy 'n verband getrek tussen die posisie van sy kop en die verloor van sy stemgebruik tydens spraak. "He found that by inhibiting the change in head-axis he not only regained the use of his voice but produced an unexpected redistribution of tension throughout his body which brought with it an improvement in breathing and other automatic functions" (Jones 1967 in Lloyd 1986:12,13). Om sy ontdekking met ander te deel, het Alexander 'n nie-verbale tegniek ontwikkel, die Alexandertegniek.

Deur die tegniek leer die student om enige neiging wat hy mag hê om die refleksbalans van sy kop te verander, te inhibeer. Dit word bereik deur die uitvoer van alledaagse bewegings onder die leiding van die onderwyser. Die onderwyser inisieer alledaagse bewegings soos sit, opstaan, stap of om 'n potlood op te tel en lei die student daardeur. Tydens hierdie manier van beweeg word postuurtonus herverdeel. Dit word deur die student ervaar as 'n afname in die gevoel van gewig en vermindering in die inspanning wat nodig is om te beweeg (Jones 1967 in Lloyd 1986:13; vgl. Bunch 1982:23-24).

'n Vioolonderwyser het die volgende waarnemings gemaak nadat haar student lesse in die Alexandertegniek voltooi het: Die student se klank het verbeter, sy het fisies en tegnies verbeter - musikaal het onder andere haar intonasie, vibrato, toon en artikulasie verbeter. Sy kon ook beter reageer op voorstelle van die onderwyser (Rosenthal 1989:57).

Voor die aanvang van die Alexanderlesse was die onderwyser se reaksie: "I could see that she had all the viola technique she needed, if she could just unlock herself." Dit was dus vir die vioolonderwyser 'n voordeel dat die Alexanderonderwyser aan die student se liggaam aandag kon gee, terwyl sy self tydens lesse op musikaliteit kon konsentreer (Rosenthal 1989:57).

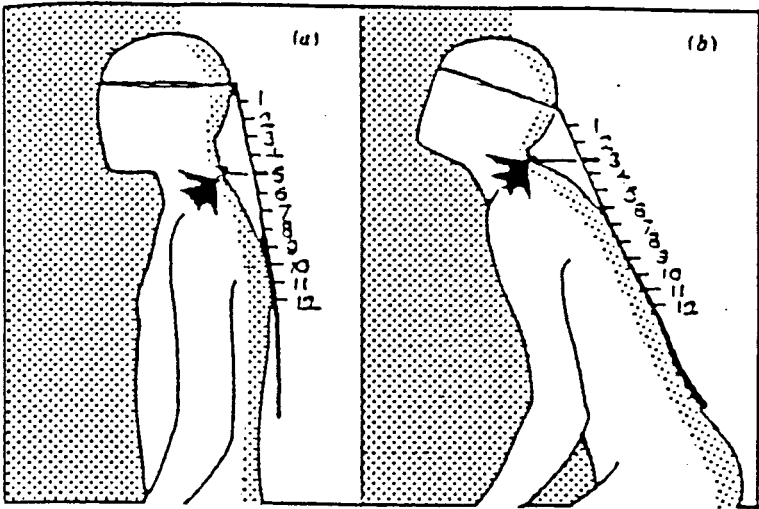
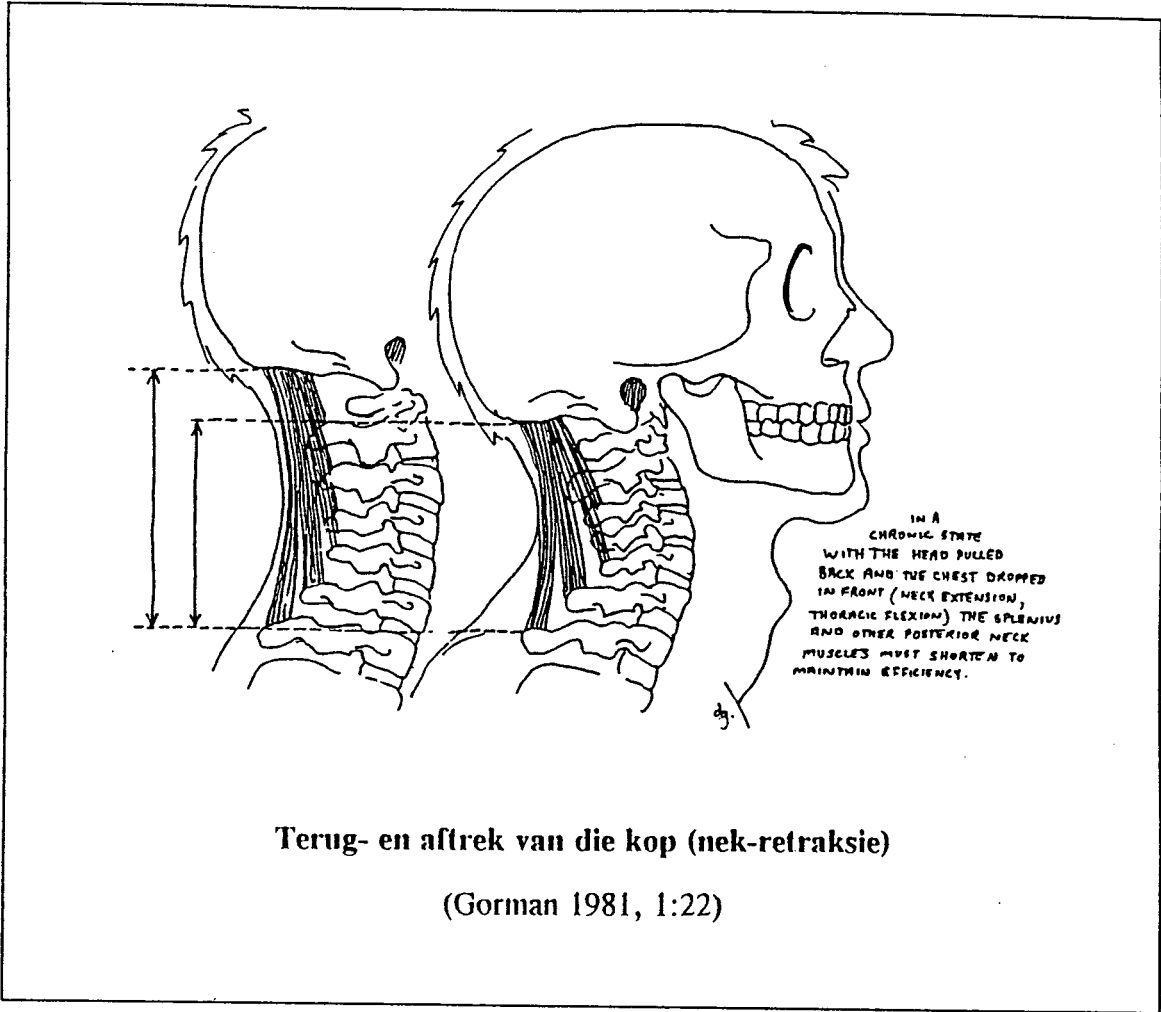
3.4.1 FM Alexander se waarnemings

Met sy eksperimentering deur homself in 'n drietal spieëls dop te hou, het Alexander die volgende ontdekkings gemaak:

1. Die belangrikheid van kopbalans in die werking van die asem en larinks (Lloyd 1986:16).
2. " ...I found that the best conditions of my larynx and vocal mechanisms and the least tendency to hoarseness were associated with a lengthening of the stature" (Alexander 1932 in Lloyd 1986:16,17).
3. Om lengte in die gestalte te handhaaf, is dit nodig dat die kop opwaarts beweeg op so 'n manier dat dit vorentoe en op beweeg. " ...to lengthen I must put my head forward and up" (Lloyd 1986:17). " ...I must put it forward and up in such a way that I prevented the lifting of the chest and simultaneously brought about a widening of the back" (Alexander 1932 in Lloyd 1986:17).
4. Die funksionering van die spraakorgane word deur die aanwendingswyse²⁵ van die hele torso beïnvloed. Die terug- en aftrek van die kop is nie net misbruik van dié spesifieke dele nie, maar is onafskeidbaar verbonde aan misbruik van ander meganismes wat betrokke is by die verkorting van die gestalte (Lloyd 1986:17).²⁶

25 "Manner of use" (Lloyd 1986:17) - algemene Alexanderterminologie.

26 Die verbondenheid van liggaamstrukture word geïllustreer deur Alexander se waarneming dat enige gebruik van sy kop en nek wat saamgaan met 'n afdruk van die larinks, ook saamgegaan het met 'n ophig-neiging van die bors en 'n verkorting van die gestalte (Lloyd 1986:16).



5. Dit is nie net sy torso wat hy verkeerd gebruik nie, maar sy totale fisiese denkmeganisme (Lloyd 1986:19).
6. 'n Ou gewoonte, soos om die vloer as 't ware met die voete "vas te vat", het te doen met die totale misbruik waarna in nommer vyf verwys is - dit is 'n aangeleerde gewoonte wat amper heeltemal onmoontlik is om te weerstaan (Lloyd 1986:19).
7. Dat instinktiewe kontrole en direksie vir gebruik so onbevredigend geword het en die gevoel wat hiermee saamgaan so onbetroubaar is as riglyn dat dit 'n mens kan lei om die teenoorgestelde te doen as wat hy wou of gedink het hy besig is om te doen (Lloyd 1986:20).
8. Wanneer hy 'n "nuwe" manier van gebruik wou inisieer, kon hy dit regkry net tot op die punt wanneer die opdrag uitgevoer moet word, dan het hy weer teruggegryp na sy ou manier van gebruik. Hy het gevind dat hy moet konsentreer net om die nuwe aanwysing te gee sonder om te probeer om dit uit te voer (Lloyd 1986:20,21). " ...my conscious, reasoning direction was at last dominating the unreasoning, instinctive direction associated with my unsatisfactory habitual use of myself" (Alexander 1932 in Lloyd 1986:23).

Alexander se waarneming van wanaanwending²⁷ van homself en die verbetering daarvan het gelei tot die hipotese dat elkeen van ons 'n geïntegreerde meganisme het wat beter koördinasie en funksionering sal produseer as dit toegelaat word om sonder enige inmenging van onself te opereer (Rosenthal 1989:25).²⁸

27 "Misuse" (Rosenthal 1989:25) - algemene Alexanderterminologie.

28 Rossell (1983) raak ook hierdie aspek ten opsigte van sangonderrig aan: "The student will arrive at this natural sound more quickly if he *disassociates it from his accustomed voice* (my kursivering). By so doing, he will, to some extent, be able to bypass the hampering misunderstandings which have previously blocked his effort to use his voice properly" (Rossell 1983:64).

Die meeste van ons strem die geïntegreerde meganisme deur die kop verkeerd te hou en die ruggraat saam te pers (Rosenthal 1989:25). Alexander gebruik die term "primary control" om hierdie meganisme van gebalanseerde verhouding tussen kop, nek en torso te beskryf (Lloyd 1986:26; Rosenthal 1989:25). Dit veronderstel 'n spanningvrye balansering van die kop op die punt van die ruggraat (die balansering van die atlas op die aksis) in plaas daarvan dat die kop in 'n spanningsgreep op die ruggraat vasgehou word. Hierdie spanningvrye balansering van die kop en die gebalanseerde verhouding tussen kop, nek en torso maak ruimte vir maksimum vryheid en energie in al die liggaamsaktiwiteite (Lloyd 1986:26). " ...when I interfered with the employment of the primary control of my manner of use, this was always associated with a lowering of the standard of my general functioning" (Alexander 1941 in Rosenthal 1989:25).

3.4.2 Leerprosesse

'n Aspek van die Alexandertegniek wat dit onderskei van ander maniere om te ontwikkel, is dat dit 'n persoon leer om te leer (Jones 1974:10). Dit kweek 'n tipe ingesteldheid wat opdragte "laat gebeur" sonder om dit op die funksionering af te dwing; 'n openheid word gelaat vir "iets nuuts", sodat gewoonte-misbruik nie intree nie.

Daar kan in die Alexandertegniek verwys word na bewuste en onbewuste leer.

3.4.2.1 Bewuste leer

'n Groot deel van die leerervaring tydens die Alexandertegniek is onbewus, hoewel bewuste leer 'n integrale deel van die proses is. Onbewustelike leer kan tot verandering lei, maar dit is bewustelike leer wat die student outonomie gee en die vermoë om na die les homself te help (Rosenthal 1989:26).

Die werking van die bewuste leerproses kan in drie fases ingedeel word: bewussyn of gewaarwording, inhibisie en bewuste kontrole.²⁹

Bewussyn: Die student moet bewus raak van sy gewoontes, omdat sy alledaagse gebruik van sy liggaam en homself dikwels gelaai is met spanning en swak funksionering. Hy moet bewus raak van sy manier van funksioneer en hy moet bewus raak van die stimulus wat sy goeie funksionering verswak sodat hy daarmee kan handel. "You are not here to do exercises, or to learn to do something right, but to get able to meet a stimulus that always puts you wrong and to learn to deal with it" (Alexander 1969 in Rosenthal 1989:26). Rosenthal (1989:26) self stel dit as volg:

Like Alexander, the rest of us have a variety of physical and mental habits that interfere with our performance and distort our kinesthetic sense. The first step in the conscious learning process, then, is to bring them to awareness.

Inhibering: Wanneer die student eers bewus is van die spanning, is dit nie so maklik om dit sommer met iets beters te vervang nie. Hy moet eers die gewoonte stopsit of inhipeer. Wanneer die persoon die gebruikspatroon stop, kan hy voortgaan om sy liggaam op 'n beter wyse aan te wend (Rosenthal 1989:26).

Bewuste kontrole: "Bewuste kontrole" is die term wat Alexander gebruik vir die vervanging van die ou gewoonte, wat nou geïnhipeer is, met 'n nuwe, meer bevredigende manier van gebruik (Rosenthal 1989:26).

Wat belangrik is in die proses is "directing". Dit beteken dat 'n opdrag of aanduiding aan die betrokke liggaamsdeel gegee word wat sal veroorsaak dat die verlangde aksie plaasvind, maar op 'n ietwat ander manier as om bloot die aksie soos gewoonlik uit te

29 "Awareness", "inhibition" en "conscious control" is die gebruiklike Alexanderterminologie. "Directing" speel 'n belangrike rol by "conscious control" (Rosenthal 1989:26).

voer. "Alexander described the act of directing as merely framing and holding this desire in mind... " (Rosenthal 1989:26).

"Thus, in the Alexander Technique, if one wants to avoid tilting one's head back and down on the spine, one inhibits that action and then directs the head to lead forward and up off the spine and directs the spine to lengthen" (Rosenthal 1989:26). Daar is dus 'n onderskeid tussen "doing" en "directing" (Rosenthal 1989:26).

3.4.2.2 Onbewuste leer

Onbewuste leer by die student is afhanklik van die onderwyser se gebruik van sy hande. 'n Onderwyser in Alexandertegniek het na 'n opleidingsprogram van 1600 ure oor drie jaar die vermoë om met sy hande nuwe kinestetiese gewaarwordings aan die student oor te dra (Rosenthal 1989:25).

This aspect of the work originated with Alexander's discovery that if his own primary control was operating he could place his hands lightly on the student and somehow trigger the student's primary control, causing a profound change in the student's musculature and coordination.

Hierdie besonder sensitiewe en tog onderskeibare handaanraking van die onderwyser is nie massering of manipulasie nie (Rosenthal 1989:26).

3.4.3 Voordele van die Alexandertegniek vir sangonderrig

Die Alexandertegniek omsluit onder andere die volgende vokale beginsels (Emmons & Sonntag 1979:117-118):

1. Die vrymaking van alle onnodige spanning.
2. Aandag aan houding.
3. Asemhaling.

4. Vestiging van outomatiese reflekse.
5. Rig die ontwikkeling van die intrinsieke spiere van die larinks.

Gereelde lesse in die Alexandertegniek kan die sanger op verskillende wyses help.

Spiere wat te gespanne is om terugvoering aan die brein te gee, begin vry word en begin om op denkopdragte te reageer. Energie volg dan gedagte en die spier begin nou 'n rol speel in die produksie van 'n verbeterde vokale toon.

'n Opgeskerpte bewussyn en die vermoë om effektief met die gedagtes opdragte te stuur sonder om ekstra spanning te skep, is 'n geweldige aanwinst vir die sanger. Die sanger kan dan vooraf weet wat hy wil bereik en dit gevolglik suksesvol deurvoer (Lloyd 1986:130).

Die kansellering van spanning help die sanger om bewus te raak van natuurlike reflekse in die liggaam en stel hom in staat om die maksimum gebruik te maak van die natuurlike energievloei voordat besluit word hoeveel "doen" byvoorbeeld in die asem-ondersteuningsstelsel nodig is. Die sanger ontwikkel 'n "wysheid" vir die hoeveelheid aksie wat moet plaasvind in die asemvloei om 'n spesifieke toonkwaliteit te verkry. Die wegdoen met spanning sluit die moontlikheid in om herhaaldelike vokale foute op te los - dit fasiliteer dus die oplossing van vokale foute omdat spanning foute in die hand werk (Lloyd 1986:130).

By 'n vaardigheid soos asemhaling kan die Alexandertegniek aangewend word om blokkerings en versteurings in die natuurlik gekoördineerde asemhalingsstelsel te verminder. Die doel is dus nie om vir versteurings en wanbalanse in die stelsel te probeer kompenseer nie, maar om van die versteurings bewus te word, dit stop te sit en te verminder (Lloyd 1986:137).

Die vermoë om te visualiseer word deur Alexandertegniek-lesse aangehelp. Dit is onder andere so omdat verandering in die tonus van spiere dikwels verkry word deur

die visualisering van ruimte of vryheid in die spesifieke gespanne areas, terwyl bewussyn van spiertonus 'n area is wat aandag kry tydens dié lesse (Lloyd 1986:132).

3.5 BENADERINGSWYSES TOT ONDERRIG EN LEER

3.5.1 Implikasies van breinnavorsing

Idees en inligting van fisici, neurobioloë, fisioloë, filosowe, sielkundiges en opvoedkundiges dui daarop dat intelligensie nie net betrekking het op die gebruik van die rasonale, analitiese denkfunksie nie. Intelligensie vereis ook die gebruik van die ruimtelike, holistiese prosesse van die brein en die integrasie van die emosionele, fisies-sintuiglike beleving en intuïtiewe denkfunksies. Hierdie funksies kan apart benader word, maar dit is hulle integrasie wat hoë vlakke van intelligensie en die optimale ontwikkeling van menspotensiaal tot gevolg het (Clark 1986:14).

William Gray (Ferguson 1982 in Clark 1986:18) glo dat mense intelligenter as ander spesies is omdat hulle baie meer emosionele nuanses tot hulle beskikking het as gevolg van die groter voorbreinlob en die limbiese brein. Volgens hierdie teorie vorm gevoelens die onderliggende struktuur van denke, met emosies as sleutel tot geheue, herkenning en die vorming van nuwe idees. "Feelings...may be the organizers of the mind and personality. Finely tuned emotions may form the basis of all we know" (Gray in Clark 1986:18).

Levy (1980 in Clark 1986:19) bevestig ook dat die brein die beste funksioneer wanneer beide die emosionele en kognitiewe domeine aangespreek word, wat dus toelaat vir fisiese en intuïtiewe betrokkenheid.

Die omgewing het 'n waarneembare invloed op die fisiologie van die brein. Sekere fisiologiese veranderinge wat plaasvind as gevolg van omgewingstimulasie is 1. die vermeerdering in dendriete-groei, wat dui op hoër vlakke van intelligensie en meer komplekse denkpatrone, 2. kragtiger ruiling van senuwee-impulse, wat versnelde

denkprosessering tot gevolg het en 3. 'n verhoging in neurogliale selle, wat voeding verskaf en funksionering van die brein ondersteun. Sekere veranderinge in onderrig-leer-strategieë kan die groei van dendriet-vertakkings aanhelp en gliale selle laat vermeerder. Die verryking van die omgewing wat geskep word, veroorsaak dus veranderinge by mense op sellulêre vlak en nie net in hul gedrag nie (vgl. Clark 1986:19).

Volgens onlangse navorsing oor die brein kom Lozanov³⁰ tot twee basiese aannames wat hy in sy suggestopediese werkswyse inkorporeer. "Die eerste aanname is dat elke normale mens met relatief onbeperkte potensiaal gebore word en dat daardie potensiaal baie meer gerealiseer kan word as wat in die verlede die geval was....Die tweede aanname is dat die brein juis so onderbenut word omdat allerlei beperkings daarop geplaas word. Die beperkings of suggesties kom uit die omgewing, reeds van kleins af, en veral uit die geledere van swak onderwysers wat die natuurlike potensiaal van die kind onderdruk....Die meeste mense glo dat dit uiters moeilik is om te leer en effektief weer te gee wat geleer is" (Botha 1990:3). Mense glo ook later dat leer 'n onaangename ervaring behoort te wees. Lozanov het die krag en uitwerking van suggestie (veral negatiewe suggestie) na vore gebring. Hy sonder die volgende drie beginsels, wat nou met mekaar verweef is, uit as boustene in suksesvolle suggestopediese onderrig (Botha 1990:4; Van der Vyver 1985:7-8):

1. 'n Vreugdevolle, ontspanne atmosfeer waar vrees heeltemal afwesig is, is noodsaaklik tydens onderrig.

30 Georgi Lozanov is 'n Bulgaarse medikus ("physician"), psigiater en opvoedkundige navorser (Dhority 1984:2-1). Hy speel 'n belangrike rol in die ontwikkeling van suggestopedagogiek.

2. Die gelyktydige integrasie van die linker- en regterhemisfere van die brein en die bewuste en subbewuste denke.³¹
3. Skakeling moet tussen die suggesties bewerkstellig word.³² Al die aktiwiteite wat in die onderrigsituasie plaasvind, word dus doelbewus geharmonieer en gekoördineer. Aspekte soos liggaamstaal³³, taalgebruik en ondersteuning uit die omgewing word positief aangewend om wisselwerking tussen die leerkrag en leerders, leerders onderling, tussen leerders en materiaal en alle ander wisselwerking op alle bewussynsvlakke aan te moedig. Dit lei tot die realisering van al drie die beginsels.

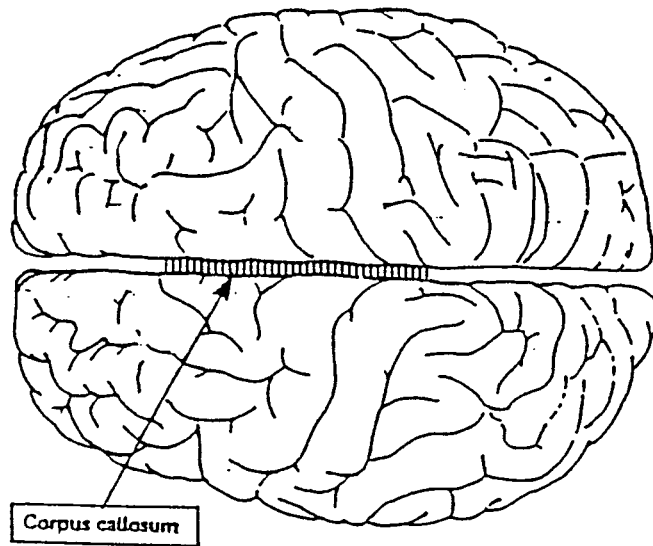
3.5.2 Breinhemisfere

Om leer en die ontwikkeling van intelligensie beter te verstaan, is dit nodig om die idee dat elke hemisfeer van die brein in 'n bepaalde tipe funksie spesialiseer, te ondersoek. Hierdie spesialisering dui op die nodigheid van verskillende soorte onderwyservervarings om die potensiaal wat elke persoon besit, te laat realiseer. In skole is daar op kognitiewe linkerbreinprosesse gekonsentreer terwyl die gebruik van die meer holistiese regterbreinprosesse geïgnoreer en selfs onderdruk is (Clark 1986:20).

31 "By alle menslike persepsies is die bewuste en subbewuste gelyktydig en onlosmaaklik betrokke, en dit beteken dat alle onderrig doelbewus daarvoor voorsiening behoort te maak. Die gelyktydige integrasie van al die breinsisteme hou direk verband daarmee" (Botha 1990:4).

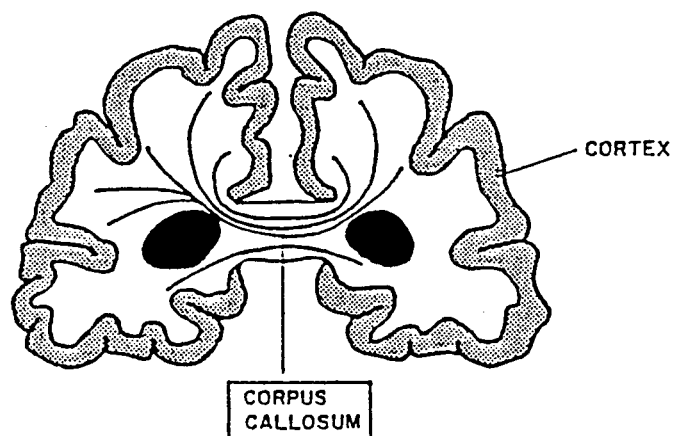
32 "The suggestive link" (Van der Vyver 1985:7)

33 "A pointing finger"



Regter- en linkerbreinhemisphere en die corpus callosum van bo gesien

(Blakeslee 1980:5)



Serebrale korteks en corpus callosum

(Maclean 1978:146)

Pribram (1977) sê dat alhoewel dit lyk asof die hele brein in staat is om al die aktiwiteite uit te voer, elke hemisfeer onder normale omstandighede spesifieke take onderneem. Die linkerhemisfeer is die meeste verantwoordelik vir lineêre, sekwenisiële, analitiese en rasonale denke. Die regterhemisfeer is die meeste gemoeid met denke van 'n metamorfiese, ruimtelike en holistiese aard (Clark 1986:20-21).³⁴

Albei hemisfere is egter tegelykertyd by 'n taak betrokke. Die een hemisfeer moet nie belangriker geag word as die ander een nie - die een is in diens van die ander. Die struktuur van die brein dui op die nodigheid vir integrasie³⁵. Die mens het dit nodig dat beide hemisfere hegeïntegreerd moet funksioneer om byvoorbeeld tot die begrip van 'n vak se volle dimensies te kom.

Beck (1988) vergelyk "Newtonian" gesigspunte met "Quantum" perspektiewe en noem dat die nadruk wat op die hemisferiese verdeling van die brein geplaas word 'n Newtoniaanse rigting aandui. Die "Quantum"-revolusie beskryf eerder hoe partikels en golwe deur die hele "BodyMind" vloei. Dit wat tradisioneel as regterbrein gesien is, is egter die "BodyMind" se golfgenereerder wat waarskynlik deur die hele menslike persoon versprei is. Hierdie denke is klaarblyklik 'n verklaring vir "muscle intelligence" en die rol wat musiek en dans speel in die aktivering van die kortikale vlak van ontwikkeling (Beck 1988:4).

34 Fourie (1991) noem ook kenmerkende eienskappe van die linker- en regterhemisfere van die brein: "Left mode: Verbal, analytic, symbolic, abstract, temporal, rational, digital, logical and linear. Right mode: Nonverbal, synthetic, concrete, analogic, nontemporal, nonrational, spatial, intuitive and holistic" (Fourie 1991).

35 Die bestaan van die "corpus callosum", wat 'n komplekse verbindingstelsel tussen die twee breinhemisfere is, dui op die uiterse belangrikheid van interaksie tussen die linker- en regterhelftes van die brein (Sagan 1977 in Clark 1986:21). Daar is meer neurale verbindings tussen die twee breinhemisfere deur middel van die "corpus callosum" as tussen die brein en enige ander deel van die liggaam (Clark 1986:21).

3.5.3 Howard Gardner se teorie van meervoudige intelligensies

Dit is moeilik om tussen persone soos Einstein (fisikus), Sigmund Freud (psigo-analis), Mohandas Gandhi (sosiale hervormer), Martha Graham (moderne dans pionier), Pablo Picasso (kunstenaar) en Igor Stravinsky (komponis) te kies wie die belangrikste denker was. Volgens Gardner is dit onmoontlik om een tipe intelligensie met 'n ander tipe te vergelyk - "they are altogether unique" (Fowler 1990:24).

Gardner het na navorsing tot die slotsom gekom dat daar sewe basiese en outonome intelligensies benoem kan word (Manning 1992:55-60; Fowler 1990:25):

- * Linguistiese intelligensie
- * Logies-matematiese intelligensie
- * Ruimtelike intelligensie
- * Liggaamlik-kinestetiese intelligensie
- * Musikale intelligensie
- * Interpersoonlike intelligensie
- * Intrapersoonlike intelligensie

Gardner definieer intelligensie as volg: "An ability to solve problems or to fashion products to make something of value that is appreciated in at least one culture" (Gardner in Fowler 1990:25).

Gardner beweer dat kunstenaars nie net een vorm van intelligensie gebruik nie. So is liggaamlik-kinestetiese intelligensie vir 'n danser natuurlik van groot belang, maar so ook is musikale intelligensie, ruimtelike intelligensie en waarskynlik ook ander intelligensies (Fowler 1990:25). Volgens Manning (1992) het Gardner in 1983 al verwys na die verwantskap tussen ruimtelike en musikale intelligensie (:62,63). "The localization of musical capacities in the right hemisphere has suggested that certain musical abilities may be closely tied to spatial capacities" (Gardner 1983:123 in Manning 1992:63).

Wanneer intelligensie beperk word tot taal en logika sal daar 'n gebrek wees aan heelwat van die elemente wat in die kunste van belang is (Gardner in Fowler 1990:25). Musikale intelligensie is in wisselwerking met ander intellektuele vaardighede (Manning 1992:62) en musiekleerlinge wat vroeg reeds met musiek kontak gehad het, presteer ook goed in ander skoolvakke (Le Roux 1990 in Manning 1992:62).

Gardner beweer dat so belangrik soos intelligensie is, net so belangrik - indien nie belangriker nie - is karakter, visie en verantwoordelikheid. Morele opvoeding bepaal hoe 'n persoon te werk gaan ter benutting van sy intelligensies (Gardner in Fowler 1990:27).

3.5.4 Holisties en Gestalt versus Modulêr

Katz (1951) sê dat 'n geheelsiening noodsaaklik is om die aard van musiek te begryp. 'n Geheelindruk word dan ook deur die Gestaltveldsielkundiges as die belangrikste komponent in die leerproses beskou (Van Zyl 1992:35).

Katz verklaar die Gestaltkonsep as volg: "In enige soort opdrag word die besonderhede van die werkproses soos die vordering en akkuraatheid, deur die aard van die hele opdrag bepaal" (Van Zyl 1992:35). Wertheimer se siening van hierdie konsep was die volgende: "A Gestalt is a whole whose characteristics are determined not by the characteristics of its individual elements but by the internal nature of the whole" (Katz 1951 in Van Zyl 1992:35).

Iemand wat gestreef het na 'n geheelbeeld in haar onderrig is Abby Whiteside, 'n Amerikaanse klavierpedagoog (1881-1956). Sy het gevind dat ondoeltreffende koördinasie van die speelapparaat gewoonlik gevolg het op oordrewe artikulasiebewegings deur die vingers. Dit kan in die sangapparaat voorkom as oordrewe gebruik van die artikulators - tong, tande, lippe, harde en sagte verhemelte - of 'n oordrewe gebruik van die diafragma. 'n Manier om die probleem te beredder was die strewe na 'n geheelbeeld, 'n totale klankvoorstelling en 'n artistieke einddoel. Hieruit het dan die

uiteindelijke tegniese beheersing voortgevloei (Van Zyl 1992:36,37). Bacon (1963) het gesê: "An artist should never lose sight of the thing as a whole. He who puts too much into details will find that the thread which holds the whole thing together will break" (Van Zyl 1992:35).

Günter (1992) noem dat sang 'n Gestaltkonsep is. Hy glo dat groot sangers soos Maria Callas, Caruso en Mario del Monaco, wie se stembande al drie beskadig gevind is, nog kon sing omdat hulle nie op die detail van vokale tegniek gekonsentreer het nie, maar omdat hulle stemme gelei is deur denkbeelding³⁶ en luister volgens die Gestaltprinsiep.³⁷ Hulle sang is gerig deur die ekspressiewe emosionele inhoud van die woorde en deur die stilistiese ekspressiwiteit van die musiek wat hulle moes uitvoer (Günter, 2:5).

Oosthuizen (1992:34) merk ook tereg op dat wanneer die stem ontwikkel word, geen aspek van sang geïsoleerd ontwikkel kan word nie. Elke aspek, of dit asembeheer, legato-sang, interpretasie-beheersing of resonansie is, is "'n integrale deel van die totale sangproses en kan dus slegs interafhanklik van al die ander aspekte van sang ontwikkel" (Oosthuizen 1992:34).³⁸

Tot onlangs het sielkundige en opvoedkundige teorieë berus op die mening dat die mens se denke as 'n kompleks-geïntegreerde geheel funksioneer. Kognitiewe wetenskaplikes bevraagteken die veronderstelling van 'n "unitary" denkstruktuur en maak die voorstel dat die hoofsamestelling van denke modulêr is.

36 Denkbeelding: "mental imagination"

37 Van Caruso sê Günter die volgende: "His mental image of singing overcame the condition of his vocal lips!" (Günter 1992, 2:5).

38 McCallion beweer dat daar 'n onafwendbare verbintenis tussen die stem as 'n funksionerende geheel en die bron van emosie is. As die vokale meganisme in al sy dele goed gekoppel is, is daar 'n goeie konneksie met die bron van ons emosionele bestaan. Die stem word dan hierdeur gemotiveer (McCallion 1988:130).

Die aard van denkstrukture en -prosesse het implikasies vir leer en daarom vir opvoedkunde. Dit is nog te vroeg om 'n uitspraak te maak oor die modulêre of eenheidsgedagte (Beers 1992:51), maar dit is die moeite werd om perspektief te kry op albei hierdie denkrigtings.

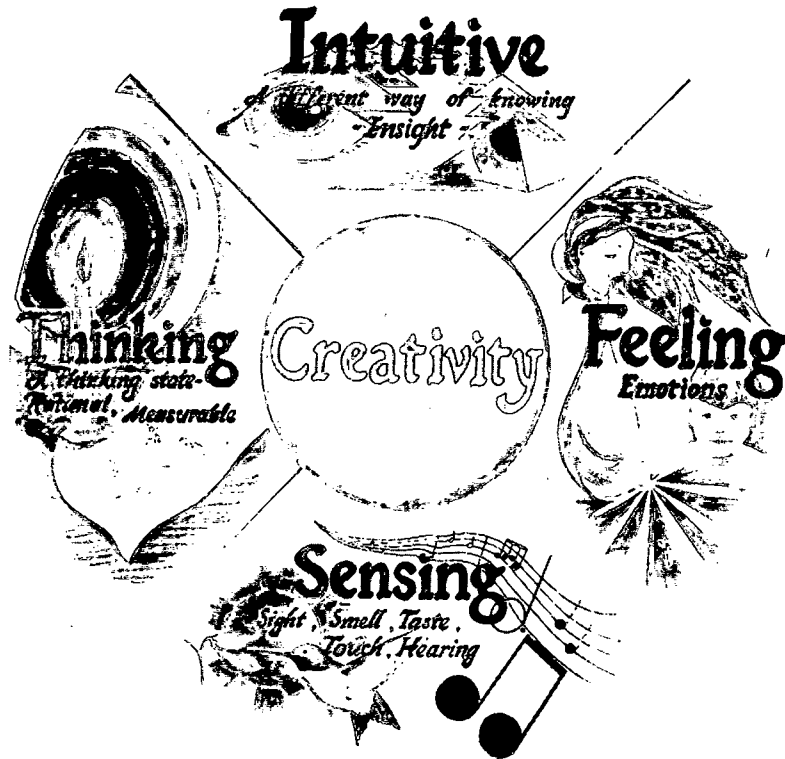
As die modulêre benadering spesialisasie impliseer, bied dit ruimte vir uniekheid. Die modulêre benadering weerspreek egter nie die samewerking tussen liggaam en denke nie. Die mens bly 'n organisme wat een is - by uitvoering vind samewerking van al die komponente van die mens plaas.

Volgens Beers (1992) is Howard Gardner se teorie die modulêre benadering waarvan die opvoedkundige implikasies die beste ondersoek is (Beers:51).

3.5.5 Onderrig- en kurrikulummodelle

In die geesteswetenskappe gebruik navorsers al hoe meer modelle om begrippe, sisteme en werkwyses te illustreer en te verklaar. Ook ten opsigte van onderrig en kurrikulering dra modelle daartoe by om praktyke te vereenvoudig en te sistematiseer. Voorbeelde van sodanige modelle is die Integrale onderrigmodel van Barbara Clark (1986) en Regelski (1981) se beskrywings van die "Lockstep"- en Spiraalmodelle. Verskeie van die aspekte van hierdie modelle kom in hoofstuk vier ter sprake wanneer aktiwiteite vir stembbevryding in sangonderrig bespreek word.

* Die integrale onderrigmodel (Clark 1986)



Die integrale onderrigmodel

(Clark 1986:26)

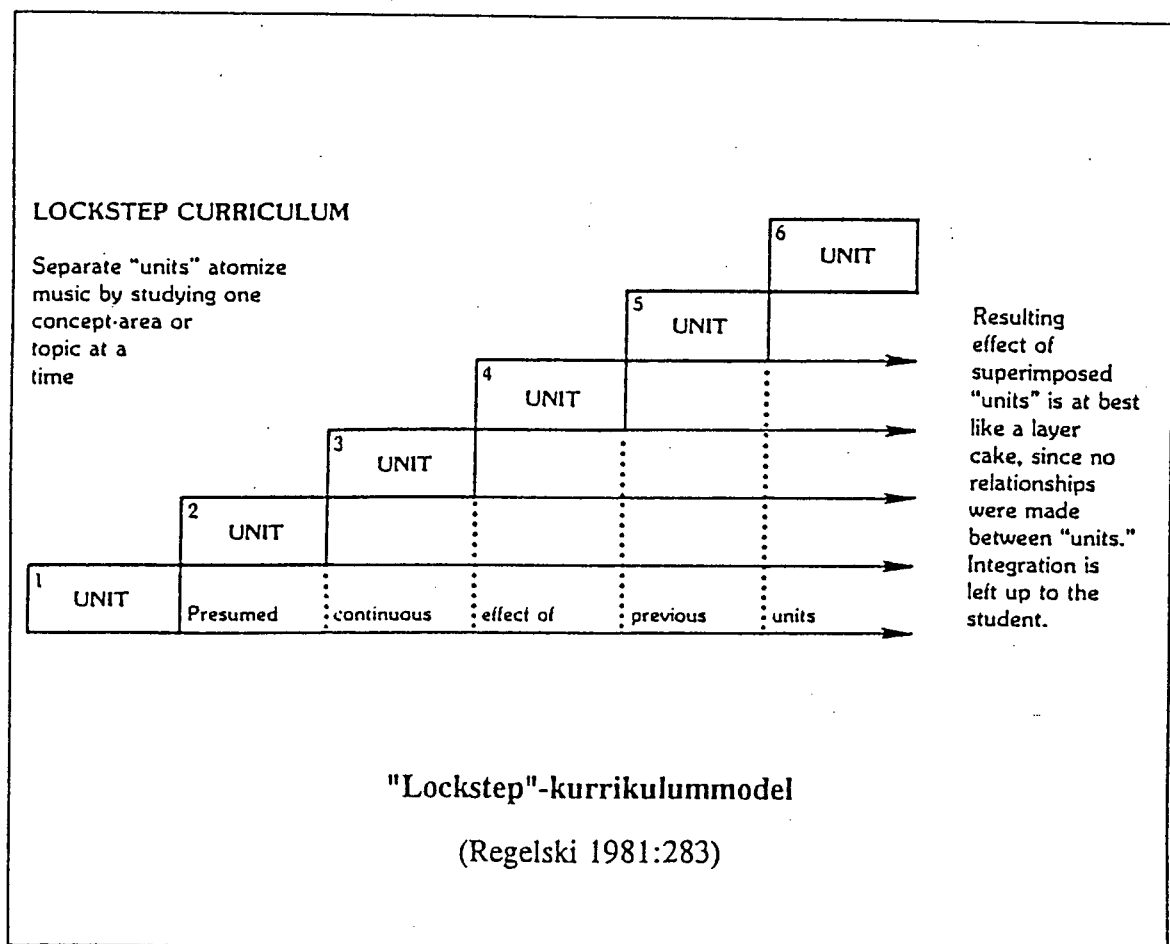
Die integrale onderrigmodel gebruik die vier hoof funksies van die brein om die ontwikkeling van menslike potensiaal te verwesenlik. Die indeling van die vier hoof funksies is: die denkfunksie (kognitief), die gevoels- of emosionele funksie (affektief), die fisies/sintuiglike funksie (motories en "sensing") en die intuïtiewe funksie (insig). Die kombinerings van denke met emosie, die sintuie en intuïsie lei tot kragtige leerervarings in alle vakke. Om hierdie vier funksies te betrek en dié

onderrigmodel in die praktyk te laat gestalte kry, is daar sewe riglyne of sleutels (Clark 1986:27-31).

Die sewe sleutels tot optimalisering van leer is (Clark 1986:32-37):

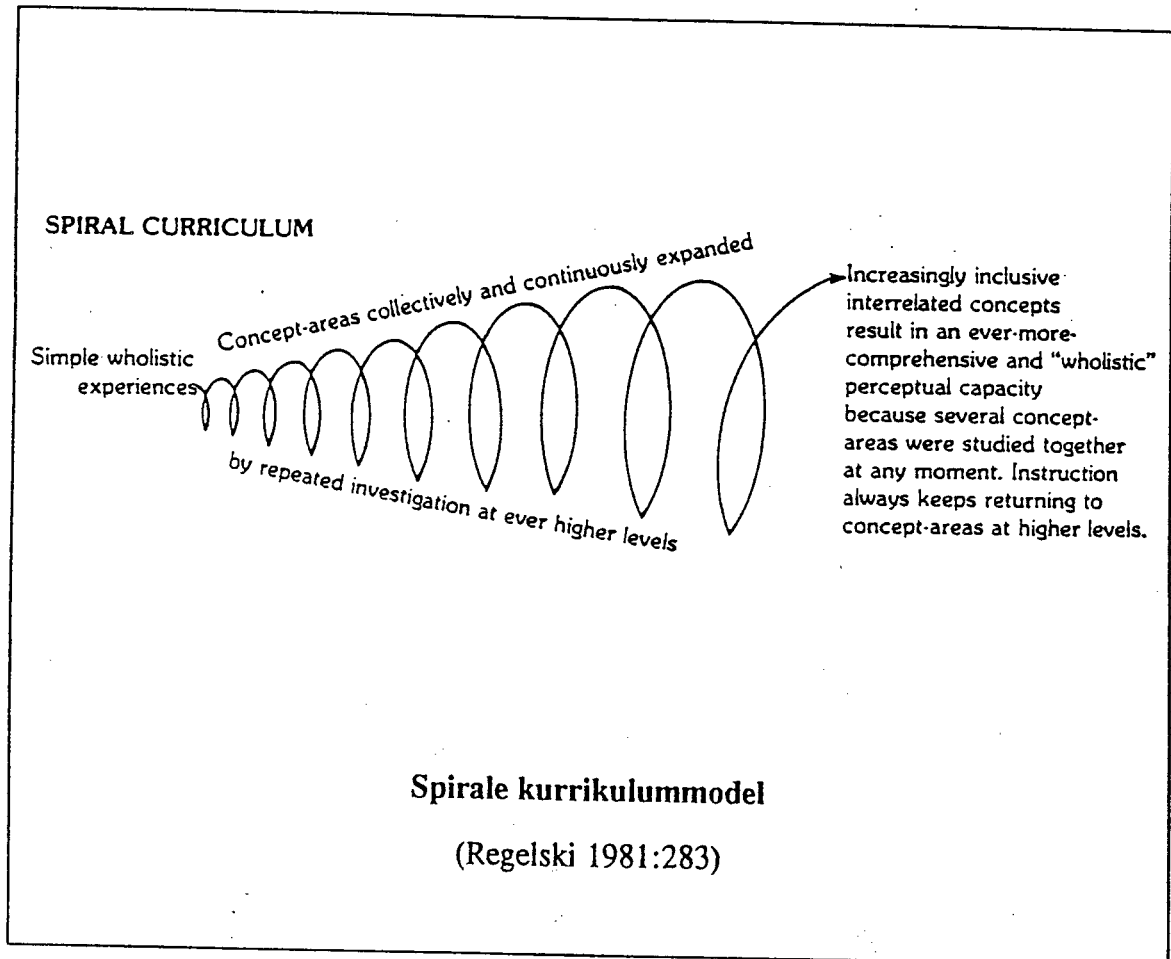
1. 'n Responsiewe leeromgewing,
2. Ontspanning en spanningvermindering,
3. Beweging en fisiese kodering,
4. Opbouende taal en gedrag,
5. Keuse en bewustheid van kontrole,
6. Komplekse en uitdagende kognitiewe aktiwiteit en
7. Intuïsie en integrasie.

* "Lockstep"-kurrikulummodel (Regelski 1981:283)



In hierdie model word dit wat deur die student bemeester moet word, in eenhede ingedeel wat die een op die ander volg (Regelski 1981:283).

*** Spirale kurrikulummodel (Regelski 1981:283)**



Die spirale kurrikulummodel wys daarop dat terwyl die student groei, die kurrikulum spiraalvormig is - dit keer weer en weer terug na dieselfde basiese konsepte en verfyn en verbreed die student se konsepgroei in elke area (Regelski 1981:282).³⁹

³⁹ Die heliksmodel of musikale ontwikkelingsmodel van Swanwick en Tillmann (in Swanwick 1991:142) is ook 'n tipe spiraalmodel wat interaktiewe komponente aandui.

HOOSTUK 4

AKTIWITEITE TOT STEMBEVRYDING EN PSIGO-FISIESE ONTWIKKELING

4.1 INLEIDING

Die oordrag van inligting kan op verskillende wyses geskied. Die inhoud/konsepte wat oorgedra moet word, die student, die onderwyser en die omgewing is bepalende faktore in die keuse van metodes en hulpmiddels om inligting effektief aan 'n student oor te dra.

In hierdie hoofstuk word gekonsentreer op die wyses van inligtingoordrag aan die student. Daar word gelet op die rol van taalgebruik in die ontwikkeling van die stem, hulpmiddels wat in die ateljee gebruik kan word om sangkonsepte te help oordra, tegnieke in die bevordering van integrasie en ervaringgerigte metodiek en aktiwiteite wat sal help met liggaams- en stembevryding en geheelfunksionering.

4.2 KOMMUNIKASIEWYSES IN DIE OORDRA VAN SANGKONSEPTE

'n Student moet gereed wees om sekere informasie ten volle of gedeeltelik te kan gebruik. Die gereedheid, groei en individualiteit van die student moet gevolglik in ag geneem word by inligtingoordrag.

Die toestand van die sanger se liggaam het ook 'n invloed op die suksesvolle uitvoering van opdragte en moet in ag geneem word by die oordra van inligting. Die liggaam moet soepel en responsief wees om te kan reageer op gedagtebeelde en opdragte. Die student moet gehelp word om 'n toestand te bereik van oopheid, vryheid en gereedheid

in die liggaam en in gedagte. Dan kan beter resultate van kommunikasie verwag word.¹

Sukses in die oordra van inligting is afhanklik van die vermoë en leerstyl van die student. Dit sal bepaal hoe en hoeveel die onderwyser moet verduidelik. Sekere studente het, soos Vennard dit noem, "an objective turn of mind" (Wormhoudt 1981:130) en wil alle detail verstaan om so beter te kan leer. Ander studente is beter gelowers en ervaaers as denkers en vaar beter as hulle in 'n ervaring ingelei word sonder die verwarring van teorieë (vgl. Wormhoudt 1981:130).

4.2.1 Taalgebruik

Die manier waarop die onderwyser taal in sangonderrig aanwend, kan 'n groot verskil aan die student se persepsie en reaksie maak. Soms heg die sanger verkeerde konnotasies aan sekere begrippe en woorde. Hy reageer dan vanuit sy eie persepsie op opdragte. So kan dit gebeur dat studente stram optree as hulle versoek word "om te sing". Hulle beweeg in 'n aangeleerde houding in wat nie bevorderlik is vir vry klankvoortbring nie. Die gehoorbeeld van die student se persepsie van 'n ideale sangklank wat dan aan die singopdrag gekoppel is, is waarskynlik verwronge en dit lei tot 'n swak en dikwels aangeplakte manier van klankproduksie (vgl. Wormhoudt 1981:78).

In so 'n geval is dit beter om eerder van "klankmaak" as "sing" te praat. "First of all, I am cautious in asking beginners to 'sing'. For many, 'singing' means effort, wrong effort. So I talk about making sound, even about making noises" (Wormhoudt 1981:78).

Die manier waarop die onderwyser en die sanger woorde gebruik, het 'n direkte invloed op sy sang. Sekere woorde is versterkend en ander is afbrekend. Om op

1 Alexandertegniek-lesse kan byvoorbeeld spiere help om vry te kom en om sodoende beter te reageer op woordbeskrywings of opdragte (Lloyd 1986:132).

Engels te praat van "to hit a note", lei daartoe dat die sangmeganisme hierdie aksie uitvoer. Dit is beter om te praat van "negotiate pitches" of op Afrikaans "ontvang die noot" eerder as om te probeer om die noot ten alle koste "te probeer bereik" of "aan te vat". Die suggestie om eerder die noot "te ontvang" neem die fisiese krag uit die stelling en uiteindelik word gehoop dat dit die stem positief sal beïnvloed (vgl. Patton 1993:24).

Die woorde wat in kommunikasie gebruik word, moet meehelp dat die sanger nie onnodige "effort" insit om te sing nie. Dit is byvoorbeeld beter om te praat van "laat toe dat die asem invloei" as "haal nou diep asem". Die regte bewoording skep ruimte vir die natuurlike liggaamsproses om die sangproses te ondersteun. Dit skep 'n openheid en gereedheid by die sanger om die proses toe te laat en te beleef, eerder as om net na die einddoel te streef en dit "te doen". Asemhaling byvoorbeeld is 'n respons op onder andere toestand en omstandighede - dis nie iets wat "gedoen" moet word nie (vgl. Gorman 1992).

Dit is 'n kuns om woorde soos "probeer" of "try to" uit opdragte te weer. Die oomblik as 'n student probeer om iets reg te kry (byvoorbeeld 'n hoë noot of asemondersteuning), is die kans goed dat hy gaan faal deur té hard te probeer. 'n Gelukkiger woordkeuse sou byvoorbeeld wees om "toe te laat" dat die lae maagspiere werk (hiermee word nie geïmpliseer dat die maagspiere nie sterk ondersteunend hoef te werk nie - dit dui op die teen-produktiwiteit wat deur negatiewe woordkeuses veroorsaak kan word). Die student moet daarvan bewus gemaak word dat tone in sy natuurlike omvang binne sy bereik is en dat hy nie hoef te gaan soek of hard te werk om hulle na vore te laat kom nie. Daar bestaan by sommige die mening dat sang 'n onnatuurlike proses is wat net deur harde werk gestalte kan kry.

In 'n metode van Kató Havas (Hunt 1992:33) wys sy ook daarop hoe woorde 'n swak reaksie by die student ontlok weens 'n persepsie wat die student het. Die woord "hou" in 'n sin soos "om die noot te hou" of "om die liggaam regop te hou" kan spanning in

die liggaam skep en die vloeï van energie blokkeer, onder andere weens die rigiditeit wat ontstaan.

Op 'n psigologiese vlak kan woordkeuses 'n groot rol speel. Dit kan die sanger opbou of afbreek. Woorde kan "empowering" wees - dit kan die student deur 'n probleemfase lei sonder dat hy 'n mislukking voel of ontmoedig raak. Wanneer hy byvoorbeeld moedeloos sê "ek kry dit nie reg nie" of "ek weet nie hoe verder nie", kan die onderwyser met hom in gesprek tree en vra wat moontlike oplossings is of wat dalk kan help. Dit help die student om weer betrokke te raak in die proses en om weer "sterk" te voel (vgl. Clark 1986:34).

Kommunikasie vind nie net deur woorde en die gebruik van die stem plaas nie. Die gebruik van die liggaam (gebare en houding/ingesteldheid) en ander visuele en ouditiewe hulpmiddels moet meehelp om die volle omvang van die inligting toeganklik vir die student te maak.

4.2.2 Hulpmiddels in sangonderrig

Maniere waarop sangonderwysers gestalte kan gee aan die werking van die liggaam tydens sang (ook waar spiere diep in die liggaam betrokke is), is die volgende (vgl. Lloyd 1986:131,132):

1. Woorde
2. Visualisering
3. Sketse/prente
4. Diagramme
5. Modelle
6. Demonstrasie
7. Aanraking
8. Omgewing en atmosfeer

Onderwysers moet nie net die een of die ander wyse gebruik nie. Studente verskil in persoonlikheid, denksstyl, ervaring en temperament. Heel waarskynlik is dit 'n kombinasie van aanbiedinge wat tot insig of leer by die student sal lei.

1. **Woorde:** Die gebruik van woorde lei tot beskrywings wat dit vir die student makliker maak om 'n idee of konsep aan te neem of te verstaan.

Woorde is ideaal vir opheldering, beklemtoning van essensiële aspekte, integrering en samevatting. Dit kan gebruik word om feite en ingewikkelde terminologie oor te dra, vir inleidende oriëntering, om abstrakte idees oor te dra en om entoesiasme op te wek (motivering) (Cawood et al 1981:25).

Woorde is baie bruikbaar wanneer byvoorbeeld verwys word na die diepste spierlae van die abdomen. Dit is vir aanraking onbereikbaar, maar kan op verstandelike boodskappe en visualisering reageer. Om byvoorbeeld die konsep van afwaartse ondersteuning diep in die abdomen aan 'n sangstudent duidelik te maak, is baie moeilik. Beskrywingsbeelde is van groot hulp om 'n konsep oor te dra waar die spiere so ontoeganklik is vir aanraking (Lloyd 1986:131).

Woorde is egter nie die enigste sinvolle oordragsmetode nie. Intendeel, dit kan te veel gebruik word. Die mens se aandagspan is beperk en sy geheue nie noodwendig betroubaar nie. Oorgebruik van woorde kan ook deelname van die student beperk deurdat die onderwyser al die praatwerk doen en die student oorbluf is of nie die geleentheid gegun word tot eie insette nie (vgl. Cawood et al 1981:25,26).

Woordgebruik kombineer goed met ander metodes (Cawood et al 1981:25), wat dikwels gebruik word om wat gesê word te versterk of te bekragtig (Lloyd 1986:131).

2. **Visualisering:** Visualisering of beelding is geïmpliseer in die meeste woordbeskrywings tydens sangonderrig. Visualisering behels die vorming van

'n beeld of behoefte in die gedagte en die toelaat vir die gebeur of uitvoering daarvan. Soms word die aksie met 'n spesifieke area of liggaamsdeel in die gedagte uitgevoer. Sekere studente hanteer hierdie proses beter as ander (Lloyd 1986:132).

3. **Sketse:** Sketse kan goed gebruik word om 'n begrip te help vestig vir die manier waarop verskillende liggaamsdele bydra tot 'n verwagte klank. Die farinks, tong, kaak en tande kan byvoorbeeld geteken word om 'n klankmaakproses wat lei tot 'n spesifieke klank te help verduidelik (vgl. Lloyd 1986:132). Die onderwyser het insig in watter toestande in die liggaam aanleiding kan gee tot 'n sekere klank. Hy bring dus 'n sekere klank in verband met 'n sekere liggaamstoestand ('n sekere werking van spesifieke liggaamsdele). So byvoorbeeld kan 'n dun toon die gevolg wees van styfheid in die keel, mond of resonansie-areas. Die onderwyser kan met sketse na die stywe en/of ideale werking en toestand van dié dele verwys. Daar kan dan aandag gegee word aan vryheid in dié areas en aan totale elasticiteit en ondersteuning.²
4. **Diagramme:** Heelwat sangstudente het 'n baie vae idee van anatomie en hulle is nie seker watter dele van die liggaam en spiere by die uitvoering van 'n sangtaak betrokke is nie. Die aanbring van diagramme en prente in die onderriglokaal en die verwysing na spesifieke areas kan bydra tot insig en beter funksionering by die student. 'n Bron om hiervoor te gebruik, is **The body moveable** deur D Gorman (vgl. Lloyd 1986:132).

Dikwels is daar by sangstudente onduidelikheid oor watter dele van die liggaam en spiere hulle in die sangproses moet insluit. Menige kere is dit omdat hulle bloot nog nie bewus was van die spiere of kontak met die spesifieke deel

2 Lloyd het, ten einde die student 'n idee te gee van waarop hy sy gedagtes moet rig, ook spiere diep in die liggaam en hul verhouding met die verskillende beenstrukture probeer teken (Lloyd 1986:132).

gemaak het nie. Die verwysing na diagramme en tekeninge van die spesifieke area bring dit in die student se bewustelike raamwerk in.

5. **Modelle:** Skaalmodelle van beendere of 'n volledige skelet kan gebruik word. Modelle word heelwat deur onderwysers van die Alexandertegniek gebruik.

Die student se aandag kan op 'n spesifieke been of gewrig in die liggaam gerig word en die aksie kan in die ligament ingedink of gevoel word. Dit lei tot 'n juiste reaksie in die betrokke dele met gevolglike beter klank (Lloyd 1986:132).

6. **Demonstrasie:** Volgens Cawood et al (1981) is demonstrasie "die aanvangstadium van die aanleer van 'n vaardigheid" (:36). Deur demonstrasie word inligting verbaal, ouditief en visueel aan die student oorgedra (vgl. Cawood et al 1981:36).

Lloyd se mening is dat demonstrasie in sanglesse oorbenut word. Dit is bruikbaar vir beginners en waar die student 'n beperkte bewussyn vir spieraanwending het, maar dit vermoei egter die onderwyser se stem. Wanneer die student 'n goeie mimiekvermoë het, word die onderwyser se stemkwaliteit nageboots ten koste van die begrip van hoe hy die toon verkry het. Lloyd noem dit 'n "ultimately non-technical method of producing his voice" (Lloyd 1986:132).

In werklikheid maak dit nie saak hoe die student die vry klank gedoen kry nie. Wanneer hy dit eers ervaar het, begin hy daarvoor dink. Daar is denkrigtings wat glo dat klank tydens onderrig gehoor moet word (Wormhoudt 1986) en ander wat glo dat dit gevoel moet word (Rossell 1981). Die student sal baatvind by 'n wyse kombinasie en afwisseling van dié twee gesigspunte.

Demonstrasie kan ook deur ander sangers of met behulp van 'n video-opname gedoen word.

7. **Aanraking:** Aanraking is 'n kragtige middel om nuwe idees oor te dra. Dit is nuttig om te voel hoedat sekere spiere kan werk (byvoorbeeld as die student voel met watter intensiteit en kwaliteit die onderwyser se spiere werk) en dit vestig die begrip dat ongebruikte spiere wel in 'n energieke ondersteuning betrokke kan raak (Lloyd 1986:132,133).

Die onderwyser moet die student help om sensitief te wees vir waarneming deur middel van aanraking. Kwaliteitsverskille in die werking van spiere kan waargeneem word deur die aanraking van hande en vingers (Lloyd 1986:132,133).

- * Die student kan byvoorbeeld deur sy eie aanraking aan sy lyf voel of die spiere reageer of nie.
- * Die onderwyser kan ook voel of die student waarlik die spiere aktiveer of nie (soms dink die student hy gebruik 'n spier en dit gebeur nie werklik nie).
- * Die student kan voel hoe die onderwyser se spiere beweeg om 'n idee te kry van die spiertonus wat verkry kan word.

Hierdie oordragmetode is afhanklik van die persoonlikhede van die onderwyser en student. Sommige onderwysers en studente is geïnhibeerd oor sulke vorms van oordrag en dan moet dit met oorleg gebruik word. Die onderwyser behoort professioneel te bly in die toepassing van hierdie oordragwyse en behoort die klem op die oordra van inligting te plaas. Blootstelling aan Alexandertegniek-lesse maak studente gewoond daaraan om deur aanraking nuwe idees te leer (vgl. Lloyd 1986:132).

8. **Omgewing en atmosfeer:** Die omgewing kan 'n groot bydrae lewer in die suksesvolle oordrag van inligting. Die omgewing moet die student ondersteun in die ontwikkelingsproses en hom betrokke maak by leer. Soms dra die

omgewing en atmosfeer inligting oor wat nie in woorde gesê kan word nie. Die volgende aspekte kan as riglyne dien vir 'n responsiewe leeromgewing (Clark 1986:32-33,82; vgl. Du Preez 1985:4,5; Blanckenberg 1988):

- * Daar is 'n oop, respekvolle en samewerkende verhouding tussen onderwysers, studente en belanghebbendes.
- * Die emosionele klimaat is warm en aanvaardend.
- * Die omgewing behoort ryk te wees aan materiaal soos klankopnames, agtergrondinligting oor sangers en die sangwêreld en video-opnames. Gebruik ook aktiwiteite buite die ateljee, byvoorbeeld konserte.
- * Die kurrikulum is buigbaar en die behoeftes en belangstelling van die student rig die ontplooiing van die inhoud.
- * Waardebepaling en evaluasie is instrumente wat gebruik word om tot die groei van die student by te dra.
- * Die atmosfeer is een van vertroue, aanvaarding en respek.
- * "What we need is an atmosphere that nurtures change" (Schuster & Gritton 1986:82).
- * Gebruik eerder kleingroep- en individuele werk as groot groepklasse.
- * Die onderwyser verwag dat studente hulle tyd produktief sal gebruik en ook dat hulle werk en leer waardevol sal wees.
- * Die ateljee waar sangonderrig plaasvind, behoort opvallend aangenaam te wees om te betree. Hierdie aangenaamheid kan bereik word deur die aantreklike gebruik en rangskikking van stoele, materiaal op die vloer en mure, interessante en visueel boeiende prente en plakkate en ook deur die gebruik van musiek (vgl. Dhority 1984:73).

Du Preez (1985:4) sê die volgende:

The classroom climate should not be cold ... rather, positive feelings of warmth, friendliness, compassion, relaxation and eagerness to learn and to know, should permeate the classroom atmosphere.

4.3 METODES EN AKTIWITEITE

'n Verskeidenheid tegnieke, metodes en aktiwiteite word gebruik in onderrig en sangonderrig. Dit word selektief, kreatief en onbewustelik deur verbeeldingryke onderwysers gebruik. Uit baie moontlikhede moet die opvoeder 'n keuse maak en besluit watter metode die mees geskikte sal wees vir die betrokke student op die bepaalde oomblik. Dit is egter nodig dat die sangopvoeder sal kennis neem van verskillende moontlikhede.

Die meeste van die hulpmiddels en aktiwiteite wat in die res van die hoofstuk genoem word, is by die gebruik daarvan afhanklik van 'n atmosfeer wat kreatiwiteit aanmoedig. Daarsonder sal die uitwerking op die student minder suksesvol wees en die aktiwiteit kan selfs heeltemal faal.

4.3.1 Bevordering van integrasie

Die volgende aktiwiteite, strategieë en hulpmiddels kan integrasie bevorder (Clark 1986:36,37):

- * Ontspanning
- * Sentrerings
- * Beeldingspel
- * Verbale en fisiese bevestiging
- * Positiewe energie

- * Komplekse en uitdagende kognitiewe ervarings
- * Intuïtiewe vermoë

Die brein funksioneer nie goed onder hoë angstoestande nie. Die prosessering van data word vertraag totdat die druk verminder word. Enige onderrig tegnieke wat **ontspanning** of dan spanningvermindering in die hand werk, bewerkstellig beter interaksie tussen die breinhemisfere en beter integrasie van die aksies waarin elke deel spesialiseer - gevolglik is funksionering meer effektief en bevredigend (vgl. Hart 1978 & Restak 1979 in Clark 1986:36).³

"Relaxing allows a student to gain access to higher centers of the brain/mind system and to produce biochemical support within the brain for the learning process" (Clark 1986:36).

Sentrering kan omskryf word as die gebalanseerde interaksie van die denke en die liggaam wat dan toegang verleen tot totale-mens-funksionering. Laasgenoemde beteken die vermoë om te ontspan, energie te fokus en om in eie natuurlike ritme te funksioneer. Sentrering laat ruimte vir die denke⁴ en liggaam om te integreer, wat dan lei tot sinergistiese denke⁵.

Omtrent alle aktiwiteite van die mens verbeter wanneer die aksie of beweging vanuit 'n gesentreerde houding eerder as vanuit 'n gefragmenteerde of gespanne instelling geskied (Clark 1986:36).

Beeldingspel:⁶ "Imagery is an activity of the prefrontal cortex and involves the integrative use of the total brain/mind system. Imagery allows the student to walk

3 "The level of tension in the classroom is of paramount importance: too much tension leads to low pupil efficiency" (Du Preez 1985:4).

4 "Mind"

5 "Thinking"

6 Die woord "beeldspel" kan ook hier gebruik word.

beside a calming lake, to see first hand the ancient world or to become an electron when trying to understand the nature of electricity" (Clark 1986:36).

Verbale en fisiese bevestiging vind plaas wanneer 'n persoon teenoor sy eie of 'n ander se bekwaamhede positief reageer; byvoorbeeld wanneer 'n persoon sê: "Ek kan dit doen" of wanneer iemand met 'n glimlag of 'n drukkie op die skouer aangemoedig word. Hierdie eenvoudige maniere is nodig vir vroeë fisiese en intellektuele groei - dit het waarskynlik 'n positiewe uitwerking omdat dit die limbiese area van die brein stimuleer.

Die omgewing het 'n invloed op die mens se denk- en funksioneringstelsel. Negatiewe gevoelens en omstandighede verswak die stelsel en positiewe gevoelens en omstandighede versterk die stelsel. Die effek van **positiewe energie** op die mens het te make met die funksionering van die limbiese stelsel en sy biochemiese reaksies wat 'n invloed op die hoër sentra van die brein het (Clark 1986:36).

Komplekse en uitdagende kognitiewe ervarings lei tot die uitbreiding van die persoon se neurale struktuur, wat lei tot versnelde en komplekse denkprosessering en 'n meer effektiewe gebruik van die totale brein/denkstelsel. 'n Student word dus aangemoedig om verantwoordelikheid te neem vir die vind van toepaslike uitdagings. "Use it, or lose it" (Clark 1986:37).

Intuitiewe aktiwiteite sluit in die voltooiing van 'n beeld/prent met gedeeltelike informasie, die verkenning van oplossings van probleme met verskeie moontlikhede⁷, handeling volgens voorgevoel of spesmas en denkend wees oor moontlikhede in die toekoms⁸ (Clark 1986:37).

7 "Open-ended solutions of 'what if' problems" (Clark 1986:37)

8 "Stretching the mind into the future" (Clark 1986:37)

4.3.2 Ervaringgerigte metodes

Cawood, Strydom en Van Loggerenberg (1981) klassifiseer metodes soos simulاسie, dramatisering, rolspel, sosiodrama en laboratoriumleer as ervaringgerigte metodes (Cawood et al:51-58). Hierteenoor word spel as 'n selfdoenmetode benoem (:44).

Ervaringgerigte metodes is 'n mengvorm van die drie basiese metodes wat in die onderrigsituاسie bestaan, naamlik voordrag⁹, gesprek en selfdoen (selfdoen en bespreking kom meer in ervaringgerigte metodes voor as voordrag) (Cawood, Strydom en Van Loggerenberg 1981:31,36).

Daar bestaan 'n neiging in tradisionele onderwys om meer klem op denke en motoriese vaardighede te plaas. Die kognitiewe en psigo-motoriese doelstellings word dus nagestreef, maar die affektiewe doelstellings word afgeskeep. "In ervaringgerigte metodes word daarna gestrewe om deur maksimaal begeleide betrokkenheid die emosionele faktor in die onderwys in te skakel... " (Cawood, Strydom en Van Loggerenberg 1981:32).

Bloom skryf die volgende oor affektiewe doelstellings: "It includes objectives which describe changes in interest, attitudes, and values, and the development of appreciations and adequate adjustment" (Cawood, Strydom en Van Loggerenberg 1981:32). In hierdie navorsing word met die gevoelselement nie net gesindheid, waardes en belangstelling veronderstel nie. Die affektiewe of gevoelsaspek van die mens is volgens breinnavorsing (Clark 1986) 'n integrale deel van funksionering - dit is onlosmaaklik deel van leer.

Beginsels wat opvallend na vore kom by die toepassing van ervaringgerigte metodes is selfwerkzaamheid, geheelsiening, sosialisering, individualisering en motivering (Cawood, Strydom en Van Loggerenberg 1981:32). Stemonwikkeling is afhanklik van die insluiting van die emosionele komponent en steun sterk op ervaring, onder andere

9 Demonstrasie word as 'n vorm van voordrag genoem (Cawood et al 1981:36).

omdat die instrument die liggaam is, gevoelens en liggaamstoestand so nou verbind is en die sanger afhanklik is van sensoriese, kinestetiese en ouditiewe waarneming.

4.4 SPEL

Spel is 'n waardevolle hulpmiddel tot sangontwikkeling omdat dit die individu toeganklik vir kreatiwiteit maak. Spel kan vergelyk word met spontaneïteit, dit besit 'n skeppingsmoment van sy eie, vloei spontaan en ongestoord en is oop vir nuwe ervarings (vgl. Fahrmeler 1991:34).

Volgens Cawood, Strydom en Van Loggerenberg (1981) is spel in die onderrig-leersituasie "'n selfdoenmetode wat daarop gerig is om die kind affektief in sy sosiale verhoudingslewe en psigo-motories ten opsigte van liggaamlike vaardighede te ontwikkel" (Cawood et al:44).

Sielkundiges het bevind dat spel 'n essensiële komponent van kreatiewe denke is (Fahrmeler 1991:34). Spel bied tyd om: 1. energie te ontlaai, 2. energie te herlaai, 3. vaardighede te oefen en 4. te groei (Liebermann 1977 in Fahrmeler 1991:35). Die ruimte, tyd en energie wat spel vir 'n volwassene bied en die persoon se betrokkenheid by die uniekheid van spel kan by die persoon tot insig lei en dit is 'n vorm van kreatiewe uitdrukking (Fahrmeler 1991:35).

Spel sluit tradisioneel veroordelende houdings¹⁰ uit. Beoordeling kan deur ander mense of deur die persoon self gedoen word en is nie altyd nuttig of van hulp nie. Tydens eksperimentering met klank en die ontdekking van 'n persoon se klankmateriaal is dit baie belangrik dat die sanger nie te gou sal intree met evaluering nie. Eerstens belemmer dit die ontdekkings- en groeiproses, en tweedens is die persoon se oordeelsvermoë heeltemal te rigied en gelaai met vooropgestelde idees.

10 "A judgemental attitude"

Daar moet geleentheid wees vir ongeïnhibeerde klankontdekking wat nie deur grense belemmer word nie. Spel kan hierin 'n baie positiewe rol speel.

Die vrees om 'n fout te maak of verwerp te word, behoort te verklein of afwesig te wees tydens spel. Spel kan dus bydra tot 'n oper en vryer ingesteldheid. Dit kan 'n atmosfeer help skep van openheid, opwinding, verwagting en ontspanning.

Spel kan ook die vermoë tot beelding stimuleer. Kreatiewe gedagtes kan vrylik die loop neem en die persoon se denkmateriaal as 't ware verryk. Hierdie gedagtes kan positief bydra tot die sanger se tegniekontwikkeling.

Spel kan 'n tipe ingesteldheid by die onderwyser en student verteenwoordig - 'n benadering van eksperimentering, openheid en vriendelikheid, wat verdraagsaam is teenoor foute en wat 'n aangename, nie-veroordelende atmosfeer handhaaf. Dit onderhou 'n ingesteldheid van gee en neem tussen die onderwyser en student en veronderstel vertroue tussen die partye.

Spel kan in die volgende aktiwiteite en hulpmiddels gestalte vind: **klankspel** (klanknabootsing en stemspele), **rolspel** of **karakterisering** ('n spel met karakters) en **beeldingspel** (visualisering).

4.5 KLANKSPEL

Die stemgebruiker moet, as deel van sy opleiding, gereeld tyd inruim vir eksperimentering of spel met die stem¹¹ (McCallion 1988:181).

Voordat 'n persoon nie heelwat geëksperimenteer het nie, ken hy nie die moontlikhede van sy stem nie. Vir ontwikkeling is dit dus nodig dat die stemgebruiker gereeld sonder vrees buite die vernoude raamwerk van sy alledaagse stemgebruik beweeg

11 "Playing with the voice"

(McCallion 1988:181) - dit sal ook die stem vryer laat funksioneer. Vir onder andere beter resonansie kan die geprojekteerde spraakstem goed benut word.¹²

Geprojekteerde spraak of gedramatiseerde spraak kan die vorm aanneem van stemspel in karakter. So byvoorbeeld kan die student gevra word om die volgende sin op verskillende wyses geprojekteerd te spreek: "Now really, it is a red, red rose". 1. Spreek normaalweg uit, 2. spreek met die uitspraak van Kaapse Afrikaans¹³ uit en 3. soos 'n hoogdrawende Engelse lord. Die student kan moontlik só agterkom dat sy keelruimte kan verstel, wat onderskeidelik tot verskillende stemkwaliteite kan lei (vgl. Nel 1991:7,8-9).

Die onderwyser se rol is om selfvertroue en spontaneïteit by die sanger te kweek. Dit sal lei tot verskillende opwindende uitinge (Van Heerden [s a]:40).

Vir klankspele is 'n verskeidenheid van klanke nodig. Die student moet dus eers verskillende klanke ontdek of naboots om so vir homself 'n wye verskeidenheid klanke in sy klankrepertorium in te bou.

Van Heerden [s a] noem die volgende onderwerpe wat gebruik kan word om klankeksperimentering mee te stimuleer.

- * Die natuur. Skep klanke soos dié van water, vuur, voëls, insekte en seediere. Klanke wat met spesifieke seisoene geassosieer word, kan kreatief ontwikkel word. Die groep kan 'n hoorbeeld skep om byvoorbeeld winter met sy wind, sneeuvlokkies en uiterste koue te verklank (Van Heerden [s a]:50).










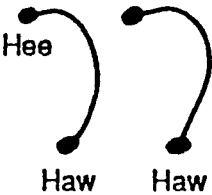






12 Werner Nel (sangdosent aan die Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys) sê dat die spraakstem, oftewel die geprojekteerde praatstem, ook in verband gebring behoort te word met die staanhouding, asemhaling en asemstut (Nel 1991:11).

13 Nel noem dit "soos 'n Kaapse Gammat" (Nel 1991:8).

- * Die mens. Mense se verskillende tipes stemklanke, stapklanke, selfs gewrigsgeluide kan nageboots word (Van Heerden [s a]:50). Dit skerp die sanger se waarnemingsvermoë en sy sensitiwiteit vir klanke op.
- * Die samelewing. Klanke uit die mens se werksomgewing en waar hulle saam kuier en leef, bied 'n verskeidenheid van geluide en klanke waarmee die sanger kan eksperimenteer. Byvoorbeeld: die klanke van stadsgedruis of 'n plattelandse omgewing, die doenigheid rondom 'n hawe, 'n kantoor, vermaaklikheid of feeste (godsdienstig of andersins) (verwerk saam met Van Heerden [s a]:51).
- * Werktuie en masjinerie bied 'n heerlike speelveld vir klankeksperimentering. Treine, lugvaartuie, lugverkoelers, plaasgereedskap, fabriekstoerusting en oorlogsmasjinerie is moontlikhede om te ontgin (Van Heerden [s a]:51).
- * Die sanger se eie stem. Om die moontlikhede van 'n mens se eie stem tydens spel te ontdek kan 'n verrykende en ontspannende ervaring wees. Die spelmentaliteit lei tot nuwe klankmoontlikhede vir die sanger en bring 'n gemaklike houding teenoor klankvoortbringende en -produksie mee.

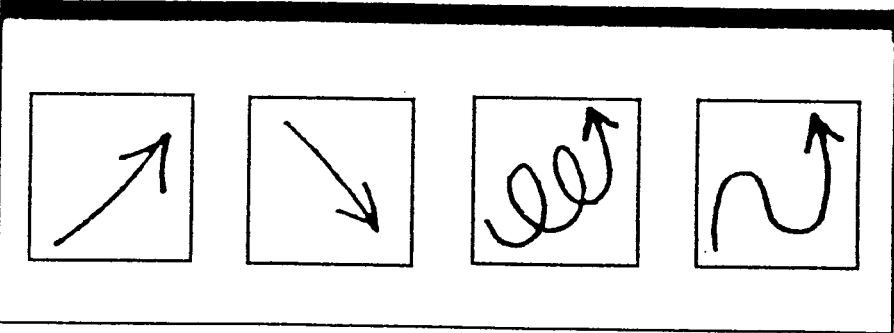
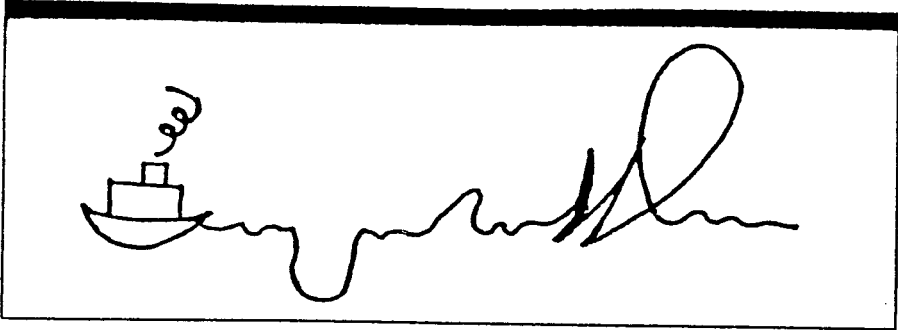
Die sanger kan met behulp van simbole of tekeninge klanke produseer. Dit gee 'n aanduiding of impuls aan die sanger waarvolgens hy dan eksperimenteer. Dit herinner aan twintigste-eeuse komposisies waar 'n ander tipe notasie gebruik word as aanduiding vir die uitvoerder (sien sketse) (Van Heerden [s a]:52).

Vocal Vibes

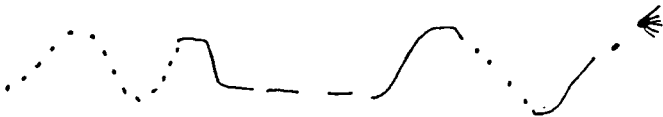
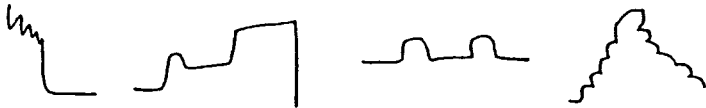
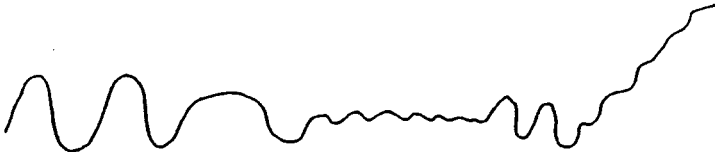
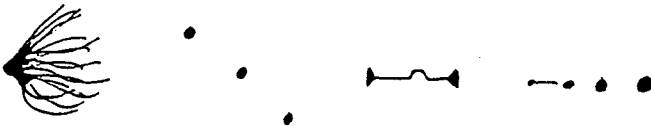
 (click tongue)	 who	 sh—	 (pop lips)
 YAH	 Who	 raa- raa—	 m m m m
	 Hee Haw Haw		 Wha-Wha (etc.)
 scoop scoop	 No No	 (tongue wag)	 Ain't this fun!

Directions: Speak each row of boxes, left to right, as if reading a musical score. Words in parentheses describe the sound to be made (example: click tongue). Words not in parentheses describe exact words to be spoken ("Yah"). The higher the line or symbol is in a box, the higher the pitch should be. Each block represents four beats. When the students can perform "Vocal Vibes" with ease, divide the class in half and ask them to speak in canon (at the measure).

Voorbeelde van stem-klankeksperimentering
(Bridges 1993:33)



Klankeksperimentering
(Bridges 1993:32)



Eksperimenteer met klanke volgens simbole
(Van Heerden [s a]:52)

Om die ekspressiewe moontlikhede van die stem te ontdek en te ontgin, kan vir die student gesê word om die sagste, hardste, gladste, grofste, snaaksste, treurigste of ernstigste klanke te maak wat hy kan (Van Heerden [s a]:52).

Die student kan ook sy omvang ontdek en selfs uitbrei met 'n gemaklike, ongekontroleerde glybeweging in die klank. Beweeg vanuit die middelregister onderskeidelik na bo en na onder sonder enige forsering; laat die stem gemaklik en sonder voorveronderstellings gly. Die oefening kan op aa, oo en oe herhaal word (Van Heerden [s a]:52). Wormhoudt (1981:78) gebruik dieselfde prinsiep (aan Oren ontleen) wanneer sy die student opdrag gee om soos 'n sirene te maak. Hierdie oefening bring goeie koppeling tussen asem en klank mee, help goeie legato-sang en werk spanning teen. Dit bevorder ook die ontdekking van kopresonansie (Oosthuizen 1992:34).

Die volgende oefeninge of spele kan ook in klankspel gebruik word (vgl. Van Heerden [s a]:50,104,112,):¹⁴

- * Die uitvoering van 'n klankprent waar 'n toneel of gebeure op papier voorgestel word en dan deur 'n groep verklank word.
- * Die maak van eggo's, die sogenaamde eggo-speletjie. Een groep of individu maak 'n geluid en die ander groep of individu boots dit na.
- * Die maak van improvisasies in klank. Die stimulus vir hierdie spel kan byvoorbeeld 'n gedig of verskillende klanke uit die natuur wees.

Die meeste van die genoemde klankmoontlikhede kan ook deur beweging vergesel word. Dit is ook wenslik dat die sanger klank en beweging sal kombineer. Die student se openheid en vertrouwdheid met hierdie manier van werk moet egter in aanmerking

14 Vir meer oefeninge in stemspel, sien McCallion 1988:182.

geneem word. Hy moet nie oorweldig of vervreem word deur die aktiwiteit nie. Daarom behoort dit vooraf goed deur die onderwyser gemotiveer te word.

4.6 KARAKTERISERING

4.6.1 'n Middel tot persoonlikheids- en emosie-ontwikkeling

Die onderrig van 'n sangstudent behels nie net tegniek nie. Dit is essensieel dat 'n goeie sanger oor goed ontwikkelde emosionele vaardighede beskik. Verder is emosionele vaardighede nie net nodig vir uitvoering nie, dit is ook 'n basisbestanddeel vir gesonde groei en ontwikkeling.

H Wesley Balk (Edwin 1988:30) sê dat die sangtaak emosionele sowel as tegniese prosesse moet insluit. Lucie Manén (1981:11) sê ook: "Singing is the artistic expression of human emotion in sound." Die uitdrukking van emosie is voorts 'n reaksie op eksterne en interne stimuli waaraan die hele sisteem deelneem. Dit sluit in gesigsuitdrukking, gebare, instelling, vokale uiting en hartklop, saam met asemhaling, wat die interne staat van die individu weerspieël. Hierdie aanduidings of reaksies kom as reflekse voor en verwys nie na aangeplakte, onegte reaksies nie (Manén 1981:11).

Die kwaliteit van die sanger se poging word direk deur sy emosionele stand beïnvloed. Die meeste sangonderwysers stem met bogenoemde saam, naamlik dat die sangkuns 'n vermenging is van tegniek en emosie, maar in hul onderrig gee hulle nog meesal net aandag aan die meganiese elemente (Edwin 1988:30).

'n Kritieke spilpunt waarom die ontwikkeling van die emosionele dimensie van sang draai, is die verstaan van die individuele sangstudent se persoonlikheid. Die student se persoonlikheid is die kanaal en konteks vir alles wat die student leer (Balk in Edwin 1988:30). Hoe die student homself waarneem, bepaal tot 'n groot mate hoe hy sing.

Die riglyn om te onthou is sekerlik: "Don't teach singing; teach *persons* (Edwin se kursivering) how to sing" (Edwin 1988:30).

Hierdie stelling is nie 'n beroep op sangonderwysers om as psigo-analiste of -terapeute op te tree nie. Dis net 'n stelling, gegrond op geldige aannames, dat studente baie kan baat by 'n omgewing/ateljee wat persoonlikheidsontwikkeling en -ontdekking in die hand werk en wat 'n emosionele sowel as 'n tegniese basis vir sang daar stel.

4.6.2 Persoonlikheidsverwante tegnieke

Karakterisering is 'n groot hulpmiddel vir stem- en persoonlikheidsontwikkeling omdat dit die student van sy eie beperkinge bevry. Met ander woorde, as die sanger sekere vrese en angste het terwyl hy sing, kan die indink in 'n ander karakter hom tot ander en vryer klanke aanhelp (Edwin 1988:30). Hy speel dus tydens karakterisering 'n ander karakter en is dan nie aan sy eie onsekerhede en beperkinge onderworpe nie.

Daarenteen kan vlak asemhaling en stywe kaak- en nekspiere teenwoordig wees weens angste en spanning wanneer die student "homself" is. Dit lei natuurlik tot swak stemproduksie. Samevattend kan dus gesê word dat ten einde ander dimensies van sy klank en persoonlikheid te ontdek, die dink of speel van 'n ander karakter of persoon die sangstudent baie kan help¹⁵ (Edwin 1988:30).

Edwin sluit die onderwerp oor karakterisering met die volgende stelling af: "Singing teachers willing to employ the integrated technique that comes from the melding of physical function and emotional context will be equipping their singers to deal more competently with the real world demands of the art of singing" (Edwin 1988:31).

15 Die tegniek van karakterisering word deur prof. H Wesley Balk as 'n goeie hulpmiddel vir emosionele en klankontwikkeling gestel.

4.6.3 Emosionele uitinge

Manén (1981:11) noem dat die mens orals ter wêreld sekere vokale uitinge het wat saam met spesifieke emosionele toestande gaan. So byvoorbeeld is "aa" die natuurlike uiting van plesier, "ee" dui op afkeer en haat en "oo" beteken vrees en afgryse (die sogenaamde oer-klankuitinge).

Die vermoë wat die stem het om in klank en kleur spesifieke emosies en kombinasie daarvan weer te gee, is 'n natuurlike ingebore wetmatigheid of gegewe. 'n Groot nadeel is egter dat die mens geleer is om uiterlike tekens van emosie te verberg. Dit dra by tot 'n groter wordende gaping tussen die vokale toon en die emosie (Manén 1981:11).

"Singers have moved further and further away from the unique power of the voice to produce vocal colouring based on the exclamatory vowels as a means of interpretation" (Manén 1981:11,12).

Daar is 'n verskil tussen gefoneerde vokale en geartikuleerde vokale of spraakelemente. Hulle word volgens Manén (1981:13) deur verskillende breindele hanteer. Die spraakvokale is aangeleerde replikas van die primêre gefoneerde vokale wat deur 'n primêre deel van die brein hanteer word. Hierdie vokale van fonering is die sogenaamde "exclamatory vowels" (die basiese "aa", "ee" en "oo" klanke of oer-klankuitinge). Alle klanke van die menslike stem het die eienskappe van die onderliggende emosionele inhoud van die "exclamatory vowels".

Sangers probeer emosie-veranderinge¹⁶ met hard en sag aandui, en hulle gebruik dikwels net een moontlikheid van hul vokale mondering, naamlik een toonkleur wat pas by hul eie psigologiese opstelling (Manén 1981:12). Die sanger moet egter die vermoë ontwikkel om verskillende style en karakters volgens die verwagting van die komponis

16 "Mood changes"

te interpreteer. Daarom is die primêre doelstelling van sangonderrig die herstel van die natuurlike wisselwerking tussen vokale toon en emosie.

4.6.4 'n Aktiwiteit vir die ontwikkeling van emosionele uitdrukking

Om 'n goeie samespel en koördinasie tussen emosioneel-gekleurde tone, gesigsuitdrukking en gebare te verkry, sal die sanger baie baat vind by 'n aktiwiteit om die liggaam, wat die raamwerk tot alle emosionele uitdrukking is, te ontwikkel (Manén 1981:12).

'n Aktiwiteit wat Stanislavski¹⁷ vir sy akteurs gebruik het, is om deur liggaamshouding/-gebruik, gebare en gesigsuitdrukking uiting te gee aan 'n wye omvang van gevoelens/emosies soos geluk, verbasing, verdriet, afkeer en afgryse (Manén 1981:12; vgl. Emmons & Sonntag 1979:126).¹⁸

Hierdie aktiwiteit betrek die totale wese. Dit is nie iets wat van buite af "gemaak" word nie, maar wat ervaar en as 't ware verliggaam word. Dit vereis 'n totale meelewing, wat die sanger help om 'n gewaarwording te ondervind van die emosie en die uitdrukking daarvan in sy totaliteit - met ander woorde, in die liggaam en psige.

Aanvanklik sal die sanger dalk ervaar dat sy repertorium in houdings, bewegings en uitdrukkings beperk is. Dit moet egter dien tot aansporing. 'n Veilige en eksperimentele omgewing sal hierdie groei in emosionele uitdrukking ondersteun.

As die liggaam die emosies kan verbeeld, sal hy dit ook makliker kan verklank. Dit is asof die mens/die liggaam arm geraak het aan die deurvloei van emosies. As die

17 Konstantin Sergeyevech Alexeyev (Stanislavsky) (1863-1938), 'n akteur, teater en opera direkteur en teoretikus wie se eksperimentele werk gelei het tot die "Stanislavsky system", 'n welbekende benadering tot toneelspel en regie. "According to the system an actor prepares his role from within instead of concentrating on external presentation..." (Sheren 1980:75; Benedetti 1985:ix)

18 Hierdie tipe werk word ook deur Kristin Linklater (1976) gedoen om die stem te help bevry.

emosie of uitdrukking nie in die liggaam plaasvind nie, sal dit ook nie in die vokale toon plaasvind nie. Die stem is afhanklik van die ondersteunende en deurslaggewende rol van die liggaam. Die rede hiervoor is omdat die stem ingebed is in die liggaam en nie apaties of apart daarvan sinvol kan funksioneer nie.

Die student kan byvoorbeeld gevra word om op te tree soos en klank te produseer van 'n robuuste seeman of 'n gesofistikeerde dame. Gebruik 'n majeur-drieklank en die klank "no" as eenvoudige aanvangsoefening. Dikwels raak die asemhaling tydens so 'n oefening dieper en vryer, die keelstyfheid minder en die omvang soepeler (vgl. Balk in Edwin 1988:30).

4.6.5 Voordele van karakterisering

Prof. H Wesley Balk sê dat karakterisering (om nie "jouself" te wees/te speel nie) die volgende voordele het:

1. Karakterisering laat die student toe om aspekte van sy persoonlikheid te verken wat weer kreatiewe energie kan oopmaak om die sangproses aan te help (Balk in Edwin 1988:30).
2. Terwyl die student in die voorgestelde rol¹⁹ funksioneer, hoef hy nie verantwoordelik te staan vir sy optrede nie. Iets wat byvoorbeeld in die werklike omstandighede ongemaklik of taboe sou wees, kan nou deurgevoer word ter wille van die vokalise of die karakter van die lied. 'n Warm, sensuele a-klank is byvoorbeeld in 'n verbeelde realiteit makliker uitvoerbaar as wat dit in die werklike situasie vir die student is. Die wete dat die karakter en dus sy gedrag ophou of verdwyn na die oefening hou vir die student groot veiligheid in (Balk in Edwin 1988:30).

19 "Created reality"

3. Die student self voel dikwels minder bedreig as hy in karakter sing. Hy stel homself bloot vir die karakter en gevolglik ook vir die gehoor, want hy hoef nie meer sy persoonlike posisie te beskerm of te verdedig nie (Balk in Edwin 1988:30).
4. Groei impliseer risiko's. Karakterisering verminder die risiko-element vir die individu. Die individu kan deur karakterisering tyd en geld spaar omdat karakters gemakliker verandering tot gevolg kan hê en die stemontwikkelings-/stembevrydingsproses spoediger laat verloop. Karakterisering is meer instinktief as intellektueel en laat die sangproses meer geredelik wees wat dit is: die produk van 'n enkelgekoördineerde funksie wat oorheers word deur onwillekeurige spiere (Balk in Edwin 1988:30).

4.6.6 Probleme verbonde aan karakterisering

*** Die onderspeel of onderontwikkeling van die karakter**

Die sanger gee voor dat hy die karakter speel, maar dit is sonder werklike emosie en inlewing. Dit lei tot 'n pap karakterspel wat kunsmatig voorkom en wat nóg in klank nóg in voorkoms soos die werklikheid is. Balk skryf hierdie uiterste toe aan mense wat minder talentvol, onmanmoedig, nie-verbeeldingryk en waningelig is (Balk in Edwin 1988:30).

*** Psigiese wanbalans of siekte**

Wanneer die persoon nie na die uitspeel of voorstel van die karakter weer kan terugkeer na sy normale persoon nie, dui dit dalk op 'n psigiese siekte of stoornis. Prof. Balk beweer dat 'n redelik gebalanseerde sanger-akteur aan die einde van die spel, voorstelling, lied of oefening sonder probleme kan terugkeer na homself. Die "skepping" verdwyn en die werklikheid domineer weer (Edwin 1988:30).

Persone wat hulself so in die tyd en ruimte van 'n karakter inleef dat hulle nie weer daarvan vry kan raak nie, kan as waansinnig beskou word (vgl. Balk in Edwin 1988:31).

4.7 BEELDINGSPEL

Daar is aktiwiteite waarby beelding of visualisering betrokke is waar die persoon "in die gedagte" iets beleef of meemaak, terwyl dit op daardie oomblik nie werklik plaasvind nie. Dit staan bekend as beeldingspel, beeldspel, verbeeldingspel, visualisering of "imagery".²⁰ Dit kan baie effektief in onderrig²¹ en as voorbereiding vir 'n optrede gebruik word.

Befaamde wetenskaplikes soos Faraday, Galton en Einstein het getuig dat hulle wetenskaplike probleme opgelos het in visuele beelde. Eers daarna is hulle gedagtes in woorde omgesit (Hunt 1982 in Clark 1986:165).²²

In die laaste paar jaar is opvoedkundiges baie geïnteresseerd in die effek wat beelding op leer het. Sommige navorsers beskou dit as die kragtigste geheuefaktor wat nog ontdek is. Psigoloë en opvoedkundiges van verskillende dissiplines ondersoek die denkprosesse wat betrokke is by beelding en die tegnieke wat gebruik kan word vir onderrig. Die navorsing van Rohwer (1970) het tot die gevolgtrekking gelei dat beelding leer fasiliteer, veral by ouer kinders (Giles, Hayes & Grant 1993:16).

20 "Onder beelding word die volgende verstaan: in plaas van om die modaliteite of sintuie op 'n eksterne wyse te gebruik, word dit intern gedoen deur in die geestesoog te sien, hoor, ruik, voel, proe, ens. Die persoon gebruik dus sy verbeelding en beleef intern wat hy hom voor die gees roep. Dieselfde neurale senubane in die brein word gebruik vir 'n beeld wat intern voor die geestesoog geroep word as wat gebruik word as 'n beeld fisies waargeneem word" (Botha 1990:6).

21 "We cannot emphasize too much the *vital importance of developing power of the imagination in relation to visualization of mood and characterization in songs*" (Christy se kursivering) (Christy 1972, 2:93).

22 Hierdie verskynsel dat idees en reaksies eers in beelde voorkom voordat dit in verbale kennis en gedrag voorkom, word deur Jellinek (1949) bevestig (Giles, Hayes & Grant 1993:16).

Navorsing bied nog nie 'n duidelike definisie van beelding nie en kontroversie bestaan oor die funksie daarvan. Tog word dit algemeen aanvaar dat alle mense in 'n mindere of meerdere mate denkbeelde ervaar as 'n gevolg van hul lewenservaringe en fantasieë. Dit kan gedefinieer word as: "All those quasi-sensory or quasi-perceptual experiences of which we are self-consciously aware, and which exist for us in the absence of those stimulus conditions that are known to produce their genuine sensory or perceptual counterparts" (Richardson 1969 in Giles, Hayes & Grant 1993:16).

Beeldspel of beeldingspel is 'n aktiwiteit van die prefrontale korteks, wat die geïntegreerde gebruik van die brein betrek. Beeldingspel gee die student die geleentheid om 'n geheelbelewenis te hê van 'n storie, 'n emosie of 'n sensasie terwyl die student homself dit indink. Die student kry die geleentheid om langs 'n meer te vertoef (vgl. Clark 1986:36) of eerstehands die belewing van 'n sanger mee te maak, byvoorbeeld 'n konsertuitvoering - om hom dus in te leef in situasies en emosies. Deur byvoorbeeld die sensasie van suurlemoensap in jou mond te dink, kan 'n fisiese reaksie plaasvind.²³

Navorsers weet meer oor die effek van beelding as wat beelding self is. Beelding kan baie kragtig wees. Om iets in beelding te ervaar, is om dit psigologies in werklikheid te ervaar en dit verhoog die omvang van gevoelens (Klinger 1980 in Giles, Hayes & Grant 1993:16).²⁴

Ouditiewe of tonale beelding is 'n noodsaaklike komponent van die sangproses. Die sanger moet in staat wees om 'n vooraf-denkkonsep met behulp van die geheue en verbeelding te vorm van die presiese toon wat hy wil produseer. Hoe nader aan perfek

23 Vir meer inligting oor beeldspel, fantasie-reise, en visualisering, kan die volgende verwysings gebruik word: Bagley en Hess (1982), Galyean (1983a), Hendricks en Roberts (1977), Hills en Rozman (1978), Samples (1976, 1977), en Vaughan (1979) (Clark 1986:168).

24 Beelding kan ook die hooftoegang tot belangrike pre-verbale gedagtes van die geheue wees of gedagtes wat gekodeer is voordat taal, alhoewel teenwoordig, dominant was (Sheikh & Jordan 1983 in Giles, Hayes & Grant 1993:16).

die toon gedink word, hoe beter is die spierkoördinasies in die liggaam wat nodig is om die toon te produseer. Die student moet dus ondervinding hê in die onderskeiding van goeie klank (vgl. Fields [s a]:28,64).

Onderskeid moet gemaak word tussen beeldingspel as 'n aktiwiteit en beeldspraak as 'n taalverskynsel. Beeldspraak is 'n algemene verskynsel tydens sangonderrig, waar beelde deur die onderwyser gebruik word om aan die student 'n idee of ervaring te gee van die sangtegniek of vaardigheid wat van hom verwag word. Moeilike tegniese vaardighede soos goeie legato-sang deur die hele omvang van 'n gedrae stuk en groot opwaartse spronge kan op hierdie manier bemeester word.

Voorbeelde van beeldspraak (wat lei tot beelding by die student) is opdragte soos: "Sing soos 'n vliegtuig wat in goeie weer vlieg" - vir egalige asemvloei deur die stembande. "Dink jou larinks is 'n kurkproppie in water" - om druk op die larinks te verminder. "Dink jou gesig terug in jou nek" - vir 'n beter kop-nek-torso verhouding en waar die kaak op en na vore beweeg. "Dink aan die kruispunt van twee horisontale stawe op die hoogte van jou pelvis" (Lloyd 1986:74) - om kontak te maak met die sentrale spiere van asemhaling en uitdrukking diep in die liggaam (vir kontak en vryheid). "Dink dat jou regterskouer soos sneeu smelt/soos jellie raak" - om die optrek en die spanning van spesifiek die regterskouer teen te werk.

Oorvleueling en die gesamentlike gebruik van beeldingspel en beeldspraak vind natuurlik plaas. Tydens beeldspel word soms vrylik van beeldspraak gebruik gemaak. Vir albei aktiwiteite is die beelding en inlewing van die student nodig (beeldspraak lei tot beelding by die student).

Die mening bestaan dat musiek en beelding hoogs versoenbaar is. Dit is selfs moontlik dat beelding die dominante modus is waarin op musiek gereageer word (Osborne 1981 in Giles, Hayes & Grant 1993:16). Die aanduiding is dat musiek nie net beelding veroorsaak nie, maar ook die intensiteit van die gevoelens wat ervaar word, versterk (McKinney 1990 in Giles, Hayes & Grant 1993:16).

Hoe meer temperament en verbeelding die sanger het, hoe meer sal hy daartoe in staat wees om die regte kleur en klem te vind vir die verskillende emosies wat uitgebeeld moet word (vgl. Duval 1958 in Burgin 1973:162).

Daar bestaan verskillende menings oor die gebruik van beelde in sangonderrig. Wormhoudt (1986) glo dat klank 'n simboliese verskynsel is. Wetenskaplike verduidelikings aan die sanger van sy instrument is voordelig, maar verteenwoordig nie die rede waarom die sanger sing nie. "He sings because he is imagining vocal sounds that will reflect some of his mind's thoughts and emotions. The sound is symbolic" (Wormhoudt 1981:133). Enige relevante wetenskaplike verduidelikings deur die onderwyser moet deurentyd van "imagery" vergesel wees (Wormhoudt:133).

Rossell (1983) is van mening dat dit baie moeilik is om die sensasies wat met goeie sang saamgaan, te beskryf omdat dit baie persoonlik is. Wat dit nog moeiliker maak, is dat elke individu die sensasies verskillend sal ervaar en beskryf. "Can we truly describe our own sensations? Only in the vaguest manner are we able to find words to define them" (Rossell 1983:64).

Die gebruik van beelde in sangonderrig kan van onskatbare waarde wees, maar moet nie verkeerd of sonder deeglike oorweging gebruik word nie. 'n Beeld het nie altyd dieselfde uitwerking op alle studente nie. Die onderwyser moet kreatief en denkend met beelde kan werk. Sy oor en ook visuele waarneming moet sy oordeel lei.

Daar is aksies van die sangproses wat nie sonder beelde aangespreek kan word nie, byvoorbeeld wanneer aktiwiteit van onwillekeurige spiere verlang word. "...it is only through the imagination that you can exercise the involuntary musculature deliberately" (Linklater 1976:123).

Beelding is nie net bruikbaar in sangonderrig as hulpmiddel om tegniese vaardighede te bemeester nie, maar is ook belangrik as hulpmiddel om die hele leerproses te

ondersteun en om die sanger as totale mens te laat ontwikkel in sy interpretasie van musiek.

4.7.1 Verbeelding

Verbeelding kan direk verbind word met klankkleur en die vermoë van die sanger om verskillende tipes klanke, atmosfeer en emosies te skep.

Die woord "verbeelding" het ongelukkig in die Afrikaanse spreektaal 'n negatiewe konnotasie gekry. 'n Persoon wat hom of haar iets "verbeel", is volgens die gevoelswaarde van die woord nie betroubaar nie. Dit kan ook iemand wees wat nie heeltemal reg wys is of die werklikheid reg vertolk nie. Die gebruik van verbeelding skep dus ruimte vir suspisie en ongeloofwaardigheid by die hoorder/leser.

Wat in hierdie navorsing met verbeelding bedoel word en wat daarmee bereik wil word, is egter nie negatief nie. Verbeelding is 'n kreatiewe vermoë wat benut kan word vir die sinvolle oordrag van musiek. Dit kom ook in die sangproses en in aktiwiteite vir die sangontwikkelingsproses voor. Visualisering, beeldingspel²⁵, klankspel, ontspanning en selfs beweging vereis die gebruik van die verbeelding.

Beelding is 'n woord wat goed beskryf hoe die verbeelding aangewend word in sangonderrig. Die sanger moet 'n klankbeeld hê van die tone of toonreekse wat hy moet sing, hy moet 'n gevoels- of emosiebeeld hê van dit wat hy wil oordra en hy moet gewoonlik 'n visuele beeld hê van die teks of atmosfeer waaroor hy sing. Die sintuie speel hierin 'n belangrike rol. Die brein moet gestoorde inligting vanaf die sintuie herbruik vir hierdie beelding- of verbeeldingsaksie.

Die vermoë van die brein om in beelde te dink het 'n uiters positiewe uitwerking op die stem. Wanneer die sanger 'n idee/gevoel/beeld het wat hy wil verklank, het die stem (in 'n kombinasie van denke, liggaam en emosie) die vermoë om dit suiwer met die

nodige kleur te verklank, mits daar geen inmenging van die logiese denke of onnodige spanning is nie.²⁶

Volgens navorsing speel die regter-breinhemisfeer, wat meer ruimtelik en beeldgeoriënteerd is in vergelyking met die meer logiese, chronologiese, taalgebonde linkerhemisfeer, 'n belangrike rol in die verbeeldingsproses (vgl. Blakeslee 1980 en Clark 1986).

Die proses of uiteinde van verbeelding kan nie totaal vooruit bepaal word nie. Verbeelding is onvoorskriftelik omdat dit 'n skeppingsproses is en soos dit met kreatiewe gebeure gaan, is daar 'n nuutheid of onvoorspelbaarheid gesetel in die eindproduk. Die uiteindelijke produk is 'n kombinasie van beplanning, inoefening en die finale gebeurtenis.

Die sanger behoort oop te wees vir hierdie onvoorspelbaarheid. Hierdie oopheid beteken nie dat hy onvoorbereid of fisies en emosioneel uitgelewer is nie, maar dit help skeep 'n teelaarde vir goeie sang en voordrag. 'n Vry en sonore klank is afhanklik van die verbeeldingrykheid wat in 'n persoon lewe en wat dus in die sanger vergestalt word deur 'n instrument wat voortdurend ontvanklik bly vir inligting wat deur die verbeelding ontvang en geskeep word.

Die moment van wag op die meewerking van die verbeelding is 'n toestand van ontvanklikheid en 'n fyn gebalanseerde openheid. Die sanger se vermoë tot keuse of beheer word nie hierdeur uitgesluit nie, maar dit plaas hom in 'n posisie van waaruit hy as ontvanger kan sing/optree. Dit skeep 'n werkbare omgewing vir vry en betekenisvolle klank²⁷.

26 Emmons en Sonntag (1979:126) sê dat verbeelding deur oefening [verlewendig en] uitgebrei kan word.

27 'n Betekenisvolle klank word onderhou deur betekenisvolle ervarings of boodskappe in beelde - 'n deurleefde gevoel is dikwels die impuls tot 'n beeldgedagte.

Verbeelding kan die sanger se leëwêreld verryk. Deur byvoorbeeld 'n boek te lees oor 'n bergklimpekspeidie kan die sanger hom met behulp van sy verbeelding inleef in die ervarings en benoue oomblikke van die klimmers. Die beelde wat hy tydens die lees van die boek ervaar het, kan hy weer in die voordrag van 'n lied gebruik om byvoorbeeld ysige koue of ang weer te gee. Deur verbeelding het die persoon dus toegang tot ander omstandighede en belewinge wat hy deur goeie waarneming versamel het. Daarom is dit nodig dat daar in die opleiding van die ontwikkelende sanger ruimte gemaak word om die verbeeldingsvermoë te laat ontwikkel.²⁸ Hoe meer klanke, kleure, situasies, belewinge en emosies die sanger kan belewe en verbeeld, hoe ryker kan sy klank en voordrag wees.

4.7.2 Gebruike en elemente van beeldingspel

Beeldingspel kan as 'n belangrike hulpmiddel ingespan word tydens die student se ontwikkeling. Dit stimuleer denke, kreatiwiteit, eksperimentering en waagmoed en kan wêreld vir die student oopsluit omdat hy daardeur nuwe klank- en interpretasie-moontlikhede ontdek en toepas.

1. Beeldingspel is 'n baie waardevolle gebruiksartikel. Dit stel intuïsie in werking, 'n proses wat gereken word as uniek tot die menslike brein/denksisteem²⁹. Beelding, fantasie en visualisering is belangrike komponente in die ontwikkeling van intuïtiewe vermoë (Clark 1986:36,165).
2. Veranderinge in persepsie, instelling en selfs fisiologie kan deur visualisering teweeg gebring word (Goldberg 1983 in Clark 1986:166). 'n Visualiseringsoefening om verandering in 'n fisiese funksie te ervaar, is die "Suurlemoenboom-oefening" (Clark 1986:167).

28 "Singers must face the fact that success can be only strictly limited, no matter how beautiful the voice and erudite the musical knowledge, unless an active and refined imagination furnishes the necessary stimuli" (Christy 1972, 2:92-93).

29 "Brain/mind system"

Visualiseringsoefening (Clark 1986:167)**THE LEMON TREE**

Very gently close your eyes.... Imagine that you are just waking up in the morning in Southern California.... It is a cool, clear day with just a hint of warmth.... Feel the bed covers around you;... stretch and begin to think about getting out of bed.... Swing your legs over the side of the bed and slowly get to your feet.... Put on your robe and walk out of the bedroom, through the living room, and onto the patio.... Feel the cool cement of the patio.... Walk into the yard and feel the soft grass on your feet, the dampness of the dew on the grass.... Ahead of you is a lemon tree.... Notice the dark green leaves, the dew on the leaves, the bright yellow lemons nestled among them.... Walk up to the tree and reach out and pick the lemon closest to you.... Feel the smoothness of the skin of the lemon, the coolness ... slightly damp with the dew.... Now with your thumbnail slice into the skin of the lemon.... Notice the spray that comes from the break in the skin; smell the tangy odor of the spray.... Begin to pull off a part of the skin of the lemon.... You can hear the membranes tear as you pull away pieces of the skin.... Now push your thumbnail into the fruit of the lemon.... Let the juice of the lemon flow over your hand, cool juice of the lemon flowing down onto your hand.... Now stick your tongue into the hole in the lemon.... Let the cool lemon juice trickle into your mouth, down your throat, lemon juice flowing into your mouth and throat.... What are your salivary glands doing? Open your eyes.... You don't have a lemon in your hand, but you have just changed a physiological function by using your imagination.

3. Beeldingspel is goed vir die ontwikkeling van sosiale vaardighede, toetsvoorbereiding en gereedheid vir spesiale gebeure (Applegate & Hamm

1985:74). Dit kan ook die leerder help om te fokus en voor te berei vir optimale leer (Clark 1986:167). "Imagery gives students the opportunity to mentally (and covertly) rehearse and practice concepts, ideas, and behaviors to improve learning" (Applegate & Hamm 1985:73).

- 3.1 Beeldingspel kan gepaste klaskamerleergedrag aanmoedig wanneer dit as voorskou tot 'n leeraktiwiteit gedoen word. Die volgende voorafbereide teks is 'n voorbeeld hiervan.

Teks vir propagering van goeie leergedrag

(Applegate & Hamm 1985:74)

Imagine yourself sitting at your desk. Your paper, silent reading book, and pencil are in front of you. Now imagine yourself ... actually see yourself ... neatly writing your name on the top of your paper. See and hear yourself carefully reading the directions. You sense you are able to successfully answer the questions. You are able to work on your own, completely quiet and focused on your work. When you finish you feel satisfied knowing that you did your best job.

- 3.2 Angstigheid voor 'n evalueringsgeleentheid en optredes word algemeen deur studente ervaar. Angstigheid belemmer die leerproses nie net deur die vermindering van die hoeveelheid wat geabsorbeer kan word nie, maar ook deur die blokkering van die herroeping van inligting wat vooraf geleer is. Denkvorbereiding kan hierdie probleem aanspreek (Clark 1986:116).

Hier volg 'n oefening van gerigte beeldingspel³⁰ wat deur 'n biologie-onderwyser opgestel is om sy leerlinge se angstigheid voor evaluering te temper (Clark 1986:116).

30 "Guided imagery"

Begeleide beeldingspel voor toetsing

Hierdie teks met instruksies vir die student is 'n voorbeeld van wat voor 'n eksamen gedoen kan word. Tydens die lees van die teks moet genoeg tyd toegelaat word vir die studente om op die instruksies te reageer. Die student moet die volle geleentheid gegun word om die eksamen met oop en voorbereide denke binne te gaan. Hierdie oefening moet dus nie gejaagd aangebied word nie (Clark 1986:116,117).

I need you to take five cleansing breaths.... Inhale quietly through your nose.... Exhale quietly through your mouth.... Each time you exhale imagine that you are blowing tension out of your body.... Allow your eyes to close gently.... Feel your body soften as the tension leaves your muscles.... Allow any sounds that come into the classroom to float through your consciousness and back out again; you need not hold onto any of these sounds.... Again, take another deep cleansing breath ... and relax.... This is a special time for you to find your center.... Imagine that you are lying on a hilltop and watching clouds gently drift across a vivid blue sky.... Feel the breeze blow through your hair.... Feel its coolness.... Watch as the clouds move into different shapes.... Notice how relaxed your body is ... and how comfortable you feel.... Imagine yourself as you take the exam.... Notice the look of confidence on your face, a look that reflects the confidence in your ability to remember.... Everything that you've ever heard is permanently recorded year after year in your brain.... The more relaxed you can become the more you can remember and the greater the access to your incredible memory.... Notice the smile on your face as you mark the correct answers on your answer sheet, and notice how comfortable your body feels.... When you're ready, return to the classroom and open your eyes.... Remain relaxed and notice how you feel.... You are now in a better mental state

to perform well on your exam.... Remember that smile of confidence as you begin. If you feel tension building, close your eyes for a moment, take a few cleansing breaths, and blow out the tension as you exhale.

- 3.3 Beeldingspel kan die student se aandag rig op die taak of optrede wat vir hom voorlê. Dit fokus die aandag en energie. Waar moontlik moet die lokaal, die eksaminatore, die gehoor, die sanger se uitrusting en posisie in die lokaal of verhoog, die instelling teenoor die musiek, die interpretasie (atmosfeer), tegniese aspekte en die begeleier ingesluit wees by die beelding.
4. Beeldingspel is al suksesvol deur onderwysers gebruik om as stimuleerder te dien vir skeppende werk, om byvoorbeeld gedagtes te help genereer vir 'n storie tydens skeppende skryfwerk (Applegate & Hamm 1985:73). Dit kan vir die sanger ook ingespan word om kreatiwiteit aan te moedig, byvoorbeeld om interpretasie te verryk.
5. Vir progressiewe ontspanning is beelding of visualisering baie nuttig. Die beelding van spiergroepe of dele van die liggaam lei tot 'n bewuswording van die spesifieke deel. Spiere word dan met 'n opdrag soos: "Laat die spier smelt, sag word of ontspan" van onnodige spanning bevry. Wanneer hierdie proses met ander spiergroepe, gewrigte of liggaamsdele herhaal word, kan dit lei tot groter liggaamsbewussyn, kontak met en beheer in die liggaam.

Die afleiding word gemaak dat beeldingspel vir verskillende oogmerke aangewend kan word, byvoorbeeld:

- * Spanning- of angsvormindering voor toetsing
- * Liggaamsbewussyn
- * Denk-voorbereiding vir 'n taak/gebeurtenis
- * Houdingsverandering tot 'n saak of taak

- * Die skep van 'n werkbare atmosfeer of omgewing
- * Progressiewe ontspanning
- * Stimulering van kreatiwiteit (skeppendheid)

Die elemente van beeldingspel soos wat dit deur opvoedkundiges gebruik word, sluit die volgende in:

- * Ontspanning
- * Positiewe suggestie
- * Die uitskakel van bekommernisse en aanvaarding van omgewingsgeraas
- * Die positiewe indink in die werklike aksies van die taak
- * Die beleef van positiewe gevoelens tydens die inbeelding
- * Die inprenting van 'n positiewe instelling ten opsigte van die taak

Hierdie elemente funksioneer nie een na die ander nie, maar word verwerk in 'n teks wat vir die spesifieke studente geskik is. Progressiewe ontspanning of 'n ander vorm van spanningvermindering word meesal gebruik en vooraf ingewerk.

Tydens die inbeelding van 'n situasie en die fokus op 'n spesifieke gebeurtenis moet die teks gelaai wees met positiewe suggestie.³¹ Dit moet inligting bevat oor die opvolging of inhoud van die gebeure op so 'n manier dat dit binne die bereik van die student is. Hy moet die versekering hê dat wat van hom verwag word alreeds binne sy vermoë is en dat hy met die nodige inligting, fisiese vermoë, interpretasie-diepte en musikaliteit toegerus is (vgl. Clark 1986:42).

31 Vergelyk met Lozanov se suggestopediese onderrig-leer-metode (Botha 1990).

Die beeldingspel moet in 'n atmosfeer van ontspanning plaasvind. Dit moet 'n aangename en versterkende invloed op die sanger hê. Terwyl daar in die gedagtes deur die gebeure geleef word, moet die student goed voel daaroor. Hy moet positiewe gevoelsbelewinge met hom kan saamneem na afloop van die oefening. Tydens die beelding moet die student gereeld herinner word aan sy vermoë om suksesvol te wees (vgl. Clark 1986:42; vgl. Botha 1990; vgl. Van der Vyver 1985:7-8).

Vorbereiding in die vorm van visuele beelding (visualisering) word dikwels natuurlikerwys deur musici self, byvoorbeeld tydens vooruitskouing van 'n optrede, gebruik. Soms bou 'n individu ongelukkig negatiewe vreesgedagtes by sy visualiseringsbeleving in, wat tydens die uitvoering 'n negatiewe invloed kan hê.

4.7.3 Voordele

Daar is met navorsing opgemerk dat die gebruik van beelding in die vorm van denkvoorbereiding en visualisering verrykende gevolge vir die studente tot gevolg het. Resultate was baie bevredigend. Hoe meer die aktiwiteit gebruik is, hoe beter het die studente geprester (Clark 1986:42).

'n Verdere voordeel is dat die verhouding tussen student en onderwyser verbeter. Redes hiervoor is onder andere omdat die onderwyser 'n veilige ruimte vir die student skep en omdat behoeftes (ook emosionele behoeftes) aangespreek word. Goeie resultate lei ook tot vertroue in die kundigheid van die onderwyser. 'n Vertrouensverhouding ontwikkel dus tussen die onderwyser en die student.

Die uitvoering van beeldingspel behoort in 'n bekende, private en veilige ruimte plaas te vind. Die vrees vir verwerping is dan minder of afwesig en die sanger kan met vryheid beleef en verbeel. Dit kan ook die student ryk maak aan ervaring en selfvertroue.

Visualisering wat deur die onderwyser met 'n groep of individu gedoen word, bied vir die sanger die geleentheid om hom meer totaal vir sy uitvoering voor te berei. Dit neem heelwat van die onsekerheid uit die komende optrede en die student is fisies en psigies meer paraat.

Die gebruik van beelding(spel) help die student ook om as 'n totaliteit te funksioneer. 'n Samespel van bewussyn en belewing vind plaas, van sintuiglike waarneming, gevoelswaarneming en denke (ook intuïtiewe denke).

Uit bostaande word afgelei dat prestasie afhanklik is van positiewe terugvoering en invoering aan die student, dat gevoelens 'n belangrike rol by prestasie en funksionering speel, dat die menslike sisteem beter funksioneer as spanning verminder word en dat beeldingspel hierdie opvoedkundige beginsels kan implementeer en fasiliteer.

4.8 DIE STEM EN BEWEGING

Wanneer die sangproses aan die gang is, vind beweging noodwendig in die liggaam plaas. Dit geskied in die vorm van spiere en organe wat beweeglik en ineengeweeft werk om die proses suksesvol te laat verloop.

Wanneer 'n sanger beweging in die liggaam teenwerk of teengaan, raak die liggaam meer rigied, die spiere en organe word in hul werking en ondersteuning gestrem en die klank is gevolglik ook rigied en styf. Geen harde werk of selfs goeie denke sal die situasie kan beredder as die liggaam nie vry funksioneer nie.

As die stem vir kommunikasie gebruik word, is dit 'n verlenging van gebare. Dit is intrinsiek 'n bewegingsproses. "In communicative speech the speaker is always trying to reach someone else. A journey is implied" (McCallion 1988:182,183).

Wanneer iets wat werklik belangrik is, gesê moet word, het dit volgens McCallion (1988) in die fondament daarvan 'n gebaar. Hierdie belangrike saak wat vertel moet

word, deel in dieselfde kommunikatiewe en emosionele impuls wat die hele persoon aangespreek het en aanspreek (McCallion:183).

Alhoewel die sanger in uitvoering baie maal sonder gebare moet klaarkom (gesigsuitdrukking is wel gebruiklik), word die gebare in sy wese beleef (die gesindheid van die gebare moet teenwoordig wees en uitgestraal word). Hoe meer "sigbaar" die ingesteldheid by die sanger is, hoe meer oordraagbaar is die betekenis en hoe beter is die kommunikasie. Die klank wat geproduseer word, reageer ook op die "ingesteldheid" van die sanger en dit lei gewoonlik tot goeie stemgebruik en voordrag.

Hierdie "ingesteldheid" word deur 'n houdingsingesteldheid van die liggaam vergestalt. Die spiere werk dus direk saam met die gedagte wat inhoud wil oordra. Dikwels is die gedagte emosioneel gelaai, trouens dit wil voorkom of daar altyd 'n emosionele/atmosferiese komponent by sangvoordrag betrokke is.

Die toestand van die liggaam wat hierdie klank en kommunikasie tot gevolg het, is werklik - dit is nie fiktief of op geluk gebaseer nie. Verbeelding speel wel by die uitvoerder 'n belangrike rol, maar dan as hulpmiddel tot inlewing, kommunikasie en klankrykheid.

Wanneer 'n sanger nie toegelaat word om fisies rond te beweeg met aanduidings en gebare tydens sang nie, is dit nog wel moontlik om die inhoud van die gebare uit te beeld of te impliseer. Die sanger moet in die stil posisie nog altyd 'n intense verhouding tussen stem en liggaam handhaaf (McCallion 1988:183).

4.8.1 Aspekte van beweging

Dit is bekend dat fisiese aktiwiteit 'n positiewe invloed op die algemene metabolisme en groei van die mens het en dat krag en uithouvermoë vermeerder met toepaslike opleiding en oefening (Gorman 1981, 1:41).

Die sangaktiwiteit is 'n atletiese aktiwiteit. Soepel, bruikbare spiere en gewrigte is van groot nut en belang vir die sanger. Daar is 'n intieme verbintenis tussen die senuweesisteem en die bewegingsisteem³² (Gorman 1981, 1:39).

Dit is van pas om die gevolg van veroudering in spiere, spoed en presisie te bespreek. Die wyse waarop aktiwiteit in die liggaam uitgevoer word, het 'n invloed op veroudering.

Rondom vyf-en-twintigjarige leeftyd is 'n mens se spierkrag die grootste; daarna gaan dit stadig agteruit. 'n Gebrek aan oefening en misbruik van die spiere aksentueer hierdie agteruitgang. Onaktiewe gewrigte kan die agteruitgang van kraakbeen bespoedig. Aktiwiteit stimuleer egter die vloei van voeding, verminder waterverlies en verbeter elasticiteit van die liggaam (Gorman 1981, 1:41).³³

Die skelet ondergaan ook geriatrisse veranderinge. Dit is egter in die gewrigte, spiere en senuweesisteem wat die effek van veroudering die merkbaarste is: die gewrigsbewegings neem in omvang af, bewegings word meer voorbedag en die liggaamsposisie word meer gefikseerd. Hierdie genoemde effekte van veroudering vind gewoonlik plaas - as die liggaam goed gebruik word, is dit nie noodwendig die gevolg nie (Gorman 1981, 1:41).

32 "Locomotor system"

33 Studies wat oor spierkrag, presisie en spoed gedoen is, bring aan die lig dat spierkrag die meeste agteruitgaan met ouderdom, presisie word minder beïnvloed en spoed die minste (Gorman 1981, 1:41).

4.8.2 Kinestese

Die gebruik van liggaamsbeweging in die opleidingsproses van musici, in die vorm van "eurhythmics" of "kinesthetics", word al jare lank as opvoedkundig lewensvatbaar gereken. Die gebruik van beweging is egter deesdae hoofsaaklik beperk tot die onderrig van kinders. Dit kan byvoorbeeld by na-skoolse studente lei tot abstrakte en meganiese tegnieke wat vervreem is van die "beweging", vorm en vloei van die musiek self.³⁴

'n Persoon wat baie bygedra het tot die filosofie van kinestese in musiekopvoedkunde is Emile Jaques-Dalcroze. Volgens Anne Faber en Lisa Parker was sy "nuwe", oorspronklike idee dat musikale vaardigheid met die hele liggaam begin. Jaques-Dalcroze het gesê: "I am beginning to think of a musical education in which the body would play the role of intermediary between sound and thought, so becoming an expressive instrument. Bodily movement is an experience felt by a sixth sense, the musical sense" (Dutoit 1971 in Dickson 1992:16).

Deur beweging word skakels gedurigdeur gevorm tussen die oor wat hoor, die oog wat notasie sien, die liggaam wat voel en die denke wat verstaan en die boodskappe terugstuur aan die liggaam vir 'n respons. Dit dui op 'n sikliese verwantskap tussen oor, oog, liggaam en denke.

In navorsing oor hierdie onderwerp is daar verskeie verwantskappe met ander terreine. Volgens die sielkunde kan die fenomenologiese ervaringsproses op twee vlakke waargeneem word. Die eerste vlak kan as die "Felt level" van ervaring bekend staan en sluit alles in wat ervaar word as die persoon gevra word om te fokus op "hoe dit

34 "All our bodily capacities' is a notion which encompasses all the elements of mind and body; and yet our cultural traditions drive a sharp division between the mental and physical, the physical being less valued" (Young 1992:188). Young bepleit nie net erkenning en begrip van die liggaam en sy kinestetiese kapasiteit (gelykwaardig aan denkkapasiteite) in musiekbeleving nie, maar sy noem die fisiese aspek die essensiële en vitale komponent van die "totale mens" ("a 'whole human' response") se reaksie op en betrokkenheid by musiek (Young 1992:188).

voel". Dit sluit die persoon se sensoriese en kinestetiese gewaarwording saam met emosionele toestande in. Dit is 'n liggaamsgewaarwording van 'n probleem of 'n situasie (Alperson 1974 in Dickson 1992:17).

Hierdie vlak vind aansluiting by die regterhemisfeer van die brein, wat ruimtelike bewussyn, "artistry", "body cognizance" en die herkenning van gesigte kontroleer.

Die tweede vlak van die ervaringsproses, die "Simboliese" vlak, vind aansluiting by die linkerhemisfeer van die brein, wat analitiese denke, taal en logika insluit. Dit stel die persoon in staat om die gevoelservaring te konseptualiseer en te vertaal. Alhoewel beide kognisiemodi van die brein gedurigdeur in gebruik is, behoort die "Felt level" die konsepsueel-verbale vlak vooraf te gaan (Dickson 1992:17).

4.8.3 Beweging en sangonderrig

Beweging is 'n integrale deel van die sangproses, hetsy as gevolg van die kommunikasie en uitbeelding wat behoort plaas te vind, die beweging van spiere en organe wat die klank voortbring of die soeke na balans wat in die postuur voortdurend werkzaam is (laasgenoemde vereis deurlopende aanpassing).

Om hierdie bewegings en beweeglikheid in die liggaam te onderhou en uit te bou, behoort beweging 'n deel van die sanger se opleiding te wees. Dit ontwikkel kreatiwiteit en die sanger se verhouding met sy instrument (sy liggaam). Wanneer die sanger op die verhoog moet rondbeweeg (in 'n operette, blyspel of solo-optrede), sal beweging in sy onderrig bydra tot 'n meer soepel en doelmatige gebruik van sy liggaam op die verhoog.

Beweging bou aan 'n werkbare band tussen gedagte en liggaam ('n nouer koppeling tussen liggaam, gevoel en gedagte). 'n Verhoogde sensitiwiteit vir die liggaam met al sy komponente en sy posisie in die ruimte gee aan die sanger beter kommunikasie met en gebruik van sy instrument. Die kweek van liggaamsbewussyn (kinestese) verhoog

ook die sanger se sensitiwiteit vir spanning in die liggaam, wat hom kan help om dit te ontlai.

Deur te beweeg tydens sang maak 'n mens seker dat daar nie rigiditeit êrens in die liggaam is nie. 'n Persoon annekseer, dikwels onbewustelik, sekere spiere vir die sangproses wat in der waarheid nie bydra tot goeie en vry sang nie. Wanneer 'n persoon dan gevra word om te beweeg terwyl hy sing, kan hy nie die spiere styf hou nie en word hulle vrygestel. Soms is hierdie metode 'n seker hulpmiddel om die sanger van styfheid en rigiditeit te verlos. Dit help dus dat die sanger nie sekere spiere vashou en so die hele organiese eenheid negatief beïnvloed nie (vgl. McCallion 1988:182).

Deur beweging kry die student die geleentheid om sy bewegingsmoontlikhede uit te bou. Dit verryk sy uitdrukkingspotensiaal, lei tot 'n waardering vir die liggaam en gee aan die sanger beter gebruik van en beheer oor sy liggaam.

Beweging dra by tot 'n persoon se ruimtelike oriëntering. Sensitiwiteit vir die konsepte ruimte, tyd en krag kan positief inwerk op die student se ontwikkeling.

Linklater (1976) gebruik beweging en klankuiting vir bevryding, bewuswording en ontwikkeling. Sy spits haarself toe op die ontwikkeling van stemvryheid en uitdrukking sonder forsering. Bevryding van die liggaam, stem en persoon vind dan plaas.

Spesifieke oefeninge kan gebruik word om die liggaam soepel en fiks te hou, terwyl vrye of kreatiewe beweging op musiek die geleentheid bied tot kreatiewe eksperimentering en uitdrukking. Dit dra by tot die ontwikkeling van selfvertroue in liggaamsuitdrukking en ekspressie in die algemeen. Die geleentheid word ook gebied vir die uitlewing van emosies en die ontlai van energie.

Breinnavorsers het gevind dat fisiese beweging belangrik is vir leer (Restak 1979 in Clark 1986:34). Om net die studente te laat luister na 'n gesprek, lesing of demonstrasie betrek nie noodwendig die student op 'n totale wyse nie.

'n Tipe gebruik van beweging is fisiese kodering. Dit is wanneer die (fisiese) liggaam gebruik word om informasie van die abstrakte of simboliese vlak na die konkrete vlak oor te dra (te vertaal). Dit sluit aktiwiteite soos rolspel, die gebruik van ritmes, die fisiese manipulasie van materiale en die simulatie van werklike gebeure in (Clark 1986:34). Fisiese kodering is 'n manier waarop die student betrokke gemaak kan word by wat hy leer. Dit dra by tot 'n geheelbelewenis. Hy kan met sy liggaam 'n vorm inneem in plaas daarvan om dit net te dink; hy kan met sy ledemate vorms maak wat hom help om 'n idee of beeld te beleef.

Beweging of 'n liggaamsaktiwiteit is goeie afwisseling tydens 'n sangles waar die student lank moet staan en ook tydens ander aktiwiteite waar die student lank moes luister en konsentreer. Beweging of 'n liggaamsaktiwiteit verfris en skerp die sanger weer op, dra by tot genotvolle ervarings en skep 'n ontspanne atmosfeer.

Aktiwiteite soos spel, karakterisering, beeldingspel en beweging wat in hierdie hoofstuk bespreek is, oorvleuel en elemente wat in die een voorkom kom ook in die ander voor (mengvorms ontstaan dus). Die strewe deur hierdie aktiwiteite is om die stem en persoon te help bevry en om só die stem te help rig en te ontwikkel. Kreatiwiteit, ruimte vir eksplorering en vertroue is nodig vir die suksesvolle implementering van hierdie tipe aktiwiteite.

HOOFTUK 5

SAMEVATTING EN AANBEVELINGS VIR VERDERE NAVORSING

5.1 SAMEVATTING

Die doel van die studie was 'n ondersoek na die verband tussen stemontwikkeling en stembevryding. In hoofstuk twee is gekyk na die liggaam en sy rol in die sangontwikkelings-/bevrydingsproses. Aspekte van liggaamshouding, sensoriese waarneming en die liggaam as sanginstrument is bespreek. In hoofstuk drie is nader beweeg aan onderrigaspekte, waar onder andere doelstellings van sangonderrig, leerbeginsels vir sang, sielkundige aspekte van stemontwikkeling, die Alexandertegniek, benaderingswyses tot onderrig en leer en sekere modelle vir ontwikkeling behandel is. Hoofstuk vier verwys na tegnieke, hulpmiddels en aktiwiteite (wat ook in groepsverband gedoen kan word) wat die bevrydingsproses in die praktyk, op die psigiese én fisiese vlak, kan laat realiseer.

Na aanleiding van die studie is tot die volgende gevolgtrekkings gekom:

1. Daar is 'n duidelike verband tussen stemontwikkeling en stembevryding. Stemontwikkeling is 'n psigo-fisiese proses wat bevryding van die liggaam, denke en persoon vereis. Stemontwikkeling en stembevryding vind nie los van die liggaam en die persoon plaas nie. Die persoon met al sy sintuie en denke is betrokke by stemontwikkeling. Sang is dus 'n totale menslike aktiwiteit. Die mens in sy totaliteit, psigies en fisies, moet aangespreek en bevry word in die stemontwikkelingsproses. Alhoewel sang 'n totaliteits- of eenheidsproses is, is dit nie geslote en rigied nie.

Stembevryding is volstrek nodig in sangonderrig. Sangvaardighede en goeie tegniek volg dikwels op bevryding en goeie integrasie van komponente van die sanginstrument. Wanneer die denke, gevoel en liggaam vry gekoördineerd begin funksioneer tydens sang, baan dit die weg vir ekspressie van gehalte.

2. In literatuur oor die doelstellings vir sangonderrig word die bevryding van die sanginstrument dikwels geïmpliseer (vgl. 3.2.2). Daar is egter min voorbeelde in hierdie literatuur van aktiwiteite wat op die bevryding van die sanginstrument gerig is. Daar word eerder baie oor die verwerwing van tegniese aspekte uitgewei.

Die onderbou of voorwaardes vir die ontwikkeling en instandhouding van goeie tegniese vaardighede in sang sluit die volgende aspekte in: bewussyn van en beheer oor die liggaam (dit wil sê goeie kinestetiese gewaarwording), klank- en denkbeeldvorming, 'n ryk verbeelding, vertroue, die vermoë om spanning te herken en te laat los, die vermoë om te waag en kreatief uiting te gee aan idees en gevoelens en die vermoë om innerlik te kan ontspan en balans tussen al die sangkomponente te laat plaasvind. Vir stembevryding is hierdie aspekte belangrik. Aktiwiteite soos kreatiewe skepping in klank, beweging, drama en ontspanningstegnieke kan benut word om met die stembevrydingsproses te help.

3. Die liggaamshouding tydens sang is nie net 'n manier van staan wat aangeleer moet word nie. Die manier waarop die persoon homself gebruik en beweeg, ook in die alledaagse lewe, hou direk verband met die vokale produk. Dikwels moet 'n sanger eers die strespatrone in sy liggaam leer ken en dit stopsit voordat hy iets nuuts sal leer en sy stem tot vryheid sal beweeg. Tomatis se navorsing wys op die invloed wat houding op die luistervermoë het. Daar is 'n korrelasie tussen dit wat die sanger kan hoor en wat hy uiteindelik kan sing.
4. Denkbeeldvorming speel 'n baie belangrike rol in die stemontwikkelingsproses. 'n Gedagte of idee besit gewoonlik drie komponente: 'n visuele komponent, 'n

ouditiewe of verbale komponent en 'n kinestetiese komponent. Denkbeeldvorming word dus deur goeie waarneming gevoed. Die sanger se denkbeeldvermoë behoort in sangonderrig verfyn te word. Groepwerk bied die ideale geleentheid tot interaksie, waarneming en sosialisering. Die groep kan ook die nodige warmte, ondersteuning en veilige ruimte bied wat nodig is vir werklike groei, verandering en denkbeeldvorming.

5. Bevryding is afhanklik van fyn waarneming en is 'n proses-georiënteerde benadering. 'n Oordrewe produkgerigte benadering kan waarneming benadeel. Navorsing dui daarop dat 'n waarneming-georiënteerdheid by sangers gekweek behoort te word. Die sanger en onderwyser verval té maklik in 'n "doen"-modus. Dit is in baie gevalle vir 'n onderwyser makliker om 'n opdrag aan 'n student te gee en dit te laat uitvoer as om aandag aan die waarnemingsproses te gee. Aandag aan die waarnemingsproses verg heelwat tyd, oopheid en konsentrasie. Met waarneming as mikpunt in sangonderrig word die sanger met al sy sintuie, denke en gevoel ingestel op waarneming na binne én na buite. Waarneming behels dus onder andere 'n herkenning van huidige (wan)gebruike van die liggaam. Deur middel van waarneming word verandering in die hand gewerk sonder om onmiddellik iets te probeer verander. Verandering tree eers in wanneer die huidige prosesse en gebruike herken en aanvaar word; 'n deel van die leer- en ontwikkelingsproses is om ook dit wat sogenaamd "verkeerd" is te aanvaar.
6. Integrasie volg nie noodwendig op spesifieke, direkte aksies nie, maar gedy eerder vanuit 'n indirekte benadering. Vir integrasie behoort die balans van die geheel gedurig in gedagte gehou te word. Die Alexandertegniek is 'n goeie voorbeeld van 'n indirekte benaderingswyse wat ook sensoriese waarneming kan bevorder. Lesse in die Alexandertegniek kan 'n bydrae lewer om goeie kinestetiese gewaarwording en gevolglik goeie liggaamsgebruik te verseker. 'n Gevaar by stemontwikkeling, waar daar 'n algemene strewe bestaan om so vry

en natuurlik as moontlik te sing, is om dít wat reg en natuurlik voel as maatstaf vir vryheid te neem. Die mens is gebonde aan gewoontes wat dikwels spanningbelaai is en is gewoonlik nie bewus daarvan nie. Lesse in die Alexandertegniek kan hierdie probleem aanspreek en die rigting aandui tot werklike vry funksionering. In dié proses vind psigo-fisiese herleer plaas.

7. Vir sangonderrig kan sekere beginsels en aktiwiteite vanuit Clark se onderrigmodel, Suggestopedagogiek en die Alexandertegniek benut word ter wille van stembevryding. Onder die beginsels wat aangespreek word, is vryheid, ontspanning, ontvanklikheid vir die emosionele aspek, die inwerkingstelling van die regterhemisfeer van die brein, sowel as die ontwikkeling van die totale mens in sy omgewing.

5.2 VERDERE NAVORSING

Soos in hoofstuk een aangedui is, was die doel van hierdie navorsingsprojek nie om alle stemontwikkelingsaspekte konkreet na die praktyk deur te voer nie. Navorsing oor aspekte van intuïsie, kreatiwiteit, selfbeeld, musikale ontwikkeling en die spirale ontwikkelingsmodel en hul toepassings in die praktyk moet nog verder gevoer word. Daar kan byvoorbeeld volwaardige en uitgebreide studies gedoen word oor aspekte van stem en beweging, of die liggaam se rol by stemontwikkeling.

Denkontwikkeling vir die sanger en sangstudent is nog 'n area waaroor ongelukkig min inligting beskikbaar is. Toekomstige navorsing kan konsentreer op aspekte van denkontwikkeling, waaronder kalmering van gedagtes, die ontwikkeling van 'n nie-veroordelende denkinstelling, die toepassing van gesonde gedagtepatrone wat die sanginstrument se werking kan vrystel en ondersteun en die versterking van denkkeelde.

'n Ondersoek na die funksionering en invloed van emosies tydens die sangproses behoort 'n insiggewende bydrae tot die sangonderrigmilieu te maak. Die gevoelswêreld

van die sanger word dikwels afgeskeep en genegeer tot 'n oppervlakkige emosionele aangeleentheid. Die werk van Clark (1986) het bewys dat emosionele aspekte deel is van die leerproses en dat dit hoë-vlak-denke kan aanmoedig of inhibeer.

Ook die rol van die onderbewuste tydens die sangleerproses verdien verdere aandag, aangesien dit waarskynlik 'n groot invloed op die denke en funksionering van die sanger het.

Ter wille van die integrering van bogenoemde studieleer word 'n inter-dissiplinêre benadering tot sangonderrig en stemontwikkeling tydens verdere ondersoeke aanbeveel. Hierdie navorsing moet wyer as net die musiekwetenskappe beweeg en ook insigte uit die opvoedkunde, drama, bewegingskunde en sielkunde benut.

5.3 TEN SLOTTE

Die doel van hierdie studie was om die verband tussen stemontwikkeling en stembevryding verder na te vors. Hierdie onderwerp is egter slegs 'n inleiding tot 'n meer holistiese benadering tot sangonderrig. Die komplekse psigo-fisiese eenheid van die mens, asook sy verhouding met sy wêreld, noodsaak 'n geheelbenadering, ook in sangonderrig. Die integrasie van die veelvuldige elemente wat in hierdie studie aangeraak is, behoort as langtermyn doelwit gestel te word. Dít alleen is waarskynlik 'n lewenstaak!

AFKORTINGS

Lys van afkortings vir tydskrifte is grootliks ontleen aan **The music index: A subject-author guide to music periodical literature 1992**. Annual cumulation 42 1990. Michigan: Harmonie Park Press.

AM MUS TCR	American music teacher.
ATS	Singing. Voice of the association of teachers of singing.
BJME	British journal of music education.
BR J PSYCH	British journal of psychology.
CHORAL J	Choral journal. Official publication of the American choral directors association.
CONSERVE NUUS	Conserve nuus. Nuusbrieff van die Konservatorium van die Universiteit van Stellenbosch.
ED THEORY	Educational theory. Founded by the John Dewey Society and the Philosophy of Education Society.
FLUTE TALK	Flute talk.
GEN MUS	General music today. Journal of the society for general music. Published by Music Educators National Conference (3/year).
INT J MUS ED	International journal of music education. England.
J VOICE	Journal of voice: Official journal of the voice foundation.
JRME	Journal of research in music education. (Music Educators National Conference).
MEJ	Music educators journal.
MUS TCR	Music teacher. England.
MUSICUS	Musicus. Tydskrif van die Departement Musiek aan die Universiteit van Suid-Afrika. Redakteur: H van der Spuy.
NATS	The NATS journal. The official publication of the National Association of Teachers of Singing.
ODEIONNUUS	ODEIONNUUS. Nuusblad van die musiekdepartement van die Universiteit van die Oranje-Vrystaat.
ORFF BEAT	The Orff beat. The official bulletin of the Orff Schulwerk Society of South Africa.
PSYCH MUSIC	Psychology of music: Journal of the society for research in psychology of music and music education. UK.

- SAJMT/SATMT** South African journal of music therapy/Suid-Afrikaanse tydskrif vir musiekterapie.
- SAMT/SAMO** The South African music teacher/Die Suid-Afrikaanse musiekonderwyser. Die amptelike tydskrif van die Suid-Afrikaanse vereniging van musiekonderwysers.
- US BULLETIN VIR DOSENTE** Die bulletin vir dosente is 'n semesterblad oor hoër onderwys. Dit word uitgegee deur die Buro vir Universiteits- en Voortgesette Onderwys, Universiteit van Stellenbosch.

BRONNE

- ABEL JL & LARKIN KT 1990. Anticipation of performance among musicians: Physiological arousal, confidence, and state-anxiety. **PSYCH MUSIC** 18(2), 171-182.
- ABRAHAMS F 1992. A learning-styles approach for at-risk students. **GEN MUS** 6(1)Fall, 22-26.
- Academic standard** 2(1)Januarie 1993. Creativity is the key to progress, p3.
- ALEXANDER A 1983. What every singer should know about the voice, in Falkner 1983:26-32.
- ALF H 1981. Creative system dynamics: A post-Newtonian model of psychology. **THE CREATIVE CHILD AND ADULT QUARTERLY** 6(4), 234-251.
- ALLEN JH 1935. **The technique of modern singing**. London: Pitman.
- American academy of teachers of singing 1969. **Terminology in the field of singing**. New York: G. Schirmer.
- ANDREWS ML 1993. Intervention with young voice users: A clinical perspective. **J VOICE** 7(2)June, 160-164.
- APPELMAN DR 1974. **The science of vocal pedagogy**. 2nd printing. Bloomington: Indiana University Press.
- APPLEGATE RL & HAMM SJ 1985. Accelerated learning in the resource room. **ACADEMIC THERAPY** 21(1)September, 71-76.
- ARMHOLD A 1963. **Singing: Based on irrefragible laws**. Cape Town: Tafelberg.
- ARONSON AE (editorial) 1990. Importance of the psychosocial interview in the treatment of "functional" voice disorders. **J VOICE** 4(4), 287-289.
- AUSTIN JR 1991. The negative music attitude syndrome: Finding a cure. **GEN MUS** 5(1)Fall, 3-5.
- BALKIN A 1990. What is creativity? What is it not? **MEJ** 76(9)May, 29-32.
- BALLARD KJ [1988]. Muscle spindles and their relevance to the Alexander technique. Notes from Brokensha J, an Alexander teacher, 17-20.
- BANNISTER R 1992. Difficult but sensitive: Participant observation research in music education. **BJME** 9(2)July, 131-141.

- BARLOW J 1993. On balance: Beware the over-trying syndrome. **MUS TCR** 72(1)January, 10-11.
- BARLOW MA 1978. The teaching of F. Matthias Alexander, in Barlow W (ed), **More talk of Alexander**, 15-28. London: Victor Gollancz.
- BARLOW W (ed) 1978. **More talk of Alexander**. London: Victor Gollancz.
- BARRELLA G 1990. Requirements for a successful singing career. **SAMT/SAMO** 117(Desember), 13-14.
- BEAR T, SASAKI C & HARRIS K (eds) 1987. **Laryngeal function in phonation and respiration**. Boston: College-Hill.
- BECK DE 1988. Educating the whole bodymind: Innovations in thinking about learning. **US BULLETIN VIR DOSENTE** 9(1)November, 2-6.
- BEERS SE 1992. Higher education, interpretation, and the modular mind. **ED THEORY** 42(1)Winter, 51-58.
- BENEDETTI J 1985. **Stanislavsky: An introduction**. Reprinted. London: Methuen.
- BIRKENSHAW-FLEMING L 1991. What is movement? **ORFF BEAT** 29(1)April, 6-13.
- BLACK L 1990. The therapeutic use of music in the normal school situation. **SAJMT/SATMT** 8(1), 7-8.
- BLAKESLEE TR 1980. **The right brain: A new understanding of the unconscious mind and its creative powers**. London: MacMillan.
- BLANCKENBERG HC 1988. Suggestopedagogiek vir tweede taal onderrig. Persoonlike waarneming van kontaksessies met studente (18, 20, 22 Julie). Denneoord Afstandsonderrigkollege, Stellenbosch.
- BOLTON GM 1980. **Towards a theory of drama in education**. 2nd impression. Harlow, Essex: Longman.
- BOONE DR 1977. **The voice and voice therapy**. 2nd edition. New Jersey: Prentice-Hall.
- BOSANQUET RC 1987. The Alexander principle and its importance to music education. **BJME** 4(3), 229-242.
- BOTHA HL 1990. Suggestopedagogiek: Boos, of instrument vir Christus? Konsepdokument onderteken deur: dr. H Ludolph Botha, prof. Dawid H van der Vyver, prof. Justus C Roux, prof. JJ du Preez en mnr. LB Naudé. 16 Maart, 1-19.
- BOWDEN P 1987. In at the deep end. **ATS** 13(Winter), 14-20.

- BRESSAN L 1991. Normal behaviour is not always moral behaviour: Problems ahead for developing values through physical education and sport. Paper presented at International Seminar: Sociological perspectives of movement activity (13-14 August). Stellenbosch.
- BRIDGES MS 1993. The benefits of vocal exploration. **GEN MUS** 6(2)Winter, 30-34.
- BRINK AJ 1979. **Woordeboek van Afrikaanse Geneeskundeterme**. Goodwood: Nasou.
- BROKENSHA J [s a]. Notes on the Alexander technique. Cape Town.
- BROUW NAB 1983. **Stem en lichaam: De invloed van de houding op de stem**. Alphen aan den Rijn: Stafleu.
- BULL J 1990. Music therapy - a different way of listening. **SAJMT/SATMT** 8(1), 2-6.
- BUNCH M 1982. **Dynamics of the singing voice**. Wien: Springer-Verlag. (Disorders of human communication 6.)
- Die Burger** 27 Oktober 1986. Ooreising kan groot pyn by orkeslede veroorsaak. Geskryf deur dr. L Anset.
- BURGIN JC 1973. **Teaching singing**. Metuchen, N.J.: Scarecrow.
- BURNS MT 1986. Musical creative learning and problem solving. **THE CREATIVE CHILD AND ADULT QUARTERLY** 11(4)Winter, 234-240.
- BUTENSCHØN S & BORCHGREVINK HM 1982. **Voice and song**. Great Britain: Cambridge University Press.
- Buvo perspektief** Mei 1992. Motivering van studente 2(2). Stellenbosch.
- CALDER L 1986. The Alexander work. **NATS** 42(3)January/February, 19-21.
- CALLAWAY P & MANSKI-LUNDEEN I 1985. The student's right to choose. **NATS** 41(5)May/June, 30-32.
- CAMPBELL PS 1990. Crosscultural perspectives of musical creativity. **MEJ** 76(9)May, 43-46.
- CAWOOD J, MULLER FB & SWARTZ JFA 1982. **Grondbeginsels van die didaktiek**. Kaapstad: Nasou.
- CAWOOD J, STRYDOM AH & VAN LOGGERENBERG NT 1981. **Doeltreffende onderwys**. 1ste uitgawe, 2de druk. Goodwood: Nasou.
- CHOKSY L et al 1986. **Teaching music in the twentieth century**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- CHRISTY Van A 1972. **Expressive singing, volume 1**. (Basic Principles). 9th printing/revised edition. USA: WM. C. Brown.

- CHRISTY Van A 1972. **Expressive singing, volume 2.** (Correlated Advanced Theory, Technic, Pedagogy, and Repertoire). 7th printing. USA: WM. C. Brown.
- CLARK B 1983. **Growing up gifted: Developing the potential of children at home and at school.** 2nd edition. Columbus: Charles E Merrill Publishing.
- CLARK B 1986. **Optimizing learning: The integrative education model in the classroom.** USA: Merrill Publishing.
- CLARK B 1990. **Optimizing learning - the integrative education model for the classroom.** Lecture series (26, 30 July; 2, 3 August). University of Stellenbosch, Stellenbosch.
- COLLINS D 1992. Creativity and special needs: A suggested framework for technology applications. **BJME** 9(2)July, 103-110.
- COLLINS P [s a]. **The Alexander technique.** Pamphlet. Watchet, Somerset: The Alexander study centre.
- COLWELL R 1990. Research findings. Shake well before using. **MEJ** 77(3)November, 29-34.
- COREN S & WARD LM 1989. **Sensation & perception.** 3rd edition. San Diego: HBJ.
- COYLE M 1984. The nats bulletin interviews ... Sister Marietta Coyle. **NATS** 41(2)November/December, 4-6.
- CSÁKY M (ed) 1979. **How does it feel? Exploring the world of your senses.** Great Britain: Thames and Hudson.
- DE BONO E 1985. **Masterthinker's handbook: The easy, new guide to innovative thinking!** New York: International Center for Creative Thinking.
- DE BRUIN A 1991. Verstand op nul, blik op oneindig. Zenmeditatie en christelike mystiek. **Bijbel en wetenschap** 144(Mei), 125-127.
- DE VRIES C, BASSON AJ & STEYN JC 1982. **Drie pedagogiese perspektiewe.** Durban: Butterworth.
- DHORITY L 1984. **Acquisition through creative teaching: ACT.** Sharon, MA: Centre for continuing development.
- DICKSON JH 1992. The training of conductors through the methodology of kinesthetics. **CHORAL J** 32(8)March, 15-20.
- Dorland's illustrated medical dictionary.** 1981. 26th edition. Philadelphia, USA: WB Saunders.
- DOSCHER BM 1988. **The functional unity of the singing voice.** Metuchen, N.J.: Scarecrow.
- DU PREEZ JJ [s a]. **Neuropsychological approach to Suggestopedia.** Cryptic notes.

- DU PREEZ JJ 1985. Neuropsychological bases for Suggestopaedia. Paper presented at the seminar on Suggestopaedia, in report on the seminar on Suggestopaedia (6-11 September), 2-5. Broederstroom.
- DU TOIT N 1991. Inleidingsreferaat/Keynote address. Referaat gelewer by die Eerste Suid-Afrikaanse Nasionale Kongres vir Sangonderwysers (7-10 Augustus). Stellenbosch.
- DU TOIT N 1992. Eerste nasionale sang-kongres, in GROVÉ I (red), **CONSERVE NUUS** Julie, 4-6.
- DUFFY M 1991. Why golden voices fade. Restraint is the key to a long reign at the top. **Time** 6 May, p56.
- EDWIN R 1988. The Bach to rock connection: "I second that emotion". **NATS** 44(4)March/April, 30-31.
- EDWIN R 1990. The Bach to rock connection: "Relax!?". **NATS** 46(4)March/April, 31.
- EDWIN R 1990. The Bach to rock connection: Teaching one's own. **NATS** 46(5)May/June, 35.
- EDWIN R 1991. The Bach to rock connection: Toward a more individualistic and holistic style of teaching. **NATS** 48(1)September/October, 27, 43.
- EDWIN R 1992. The Bach to rock connection: Dancers who sing. **NATS** 48(5)May/June, 32.
- EDWIN R 1992. The Bach to rock connection: The language of the body. **NATS** 48(4)March/April, 37, 53.
- EISLER E 1992. New York concerts. Promise and fulfillment. **Strings** 7(2)September/October, 72-82, 84-87.
- ELLIOT D 1991. Lecture at the University of Stellenbosch (24 July): A new philosophy of music education. Stellenbosch.
- ELLIOT JE 1989. Key concepts in multicultural music education. **INT J MUS ED** 13, 11-18.
- ELLIOTT CA 1990. Singing in America. Reviving a tradition. **MEJ** 76(5)January, 24-27.
- EMMONS S & SONNTAG S 1979. **The art of the song recital**. New York: Schirmer Books.
- EPISTOLA EV 1992. Chi Kung: Breathing exercises for exploratory music classes. **GEN MUS** 5(3)Spring, 31-32.
- FAHRMELER LC 1991. The child within: Enhancing our creativity. **THE CREATIVE CHILD AND ADULT QUARTERLY** 16(1)Spring, 30-37.
- FAIRBAIRN S 1986. A pianist's viewpoint of the new approach. **MUS TCR** 65(4)April, 17.

- FALKNER K (ed) 1983. **Voice**. London: MacDonald. (Yehudi Menuhin Music Guides.)
- FIELDS VA [s a]. **The singer's glossary: 450 vocal terms defined**. USA: Boston Music.
- FIELDS VA 1947. **Training the singing voice: An analysis of the working concepts contained in recent contributions to vocal pedagogy**. New York: King's Crown Press.
- FINNEY J 1992. Music and the arts: A way forward. **BJME** 9(3)November, 195-200.
- FISHER RE 1991. Personal skills. Passport to effective teaching. **MEJ** 77(6)February, 21-25.
- FORCUCCI SL 1975. Help for inaccurate singers. **MEJ** 62(2)October, 57-61.
- FOURIE E 1991. The role of the memory stores in the process of piano sight-reading and the implications thereof for the teaching of sight-reading techniques. Paper presented at The Fourth National Music Educators' Conference (3-6 July). Cape Town.
- FOURIE MJ 1986. 'n Ondersoek na sangpedagogiek met besondere verwysing na die Schubert-liedere as onderrig-literatuur. M.Mus.-tesis, Universiteit van Stellenbosch. Studieleier: prof. GZ van der Spuy.
- FOWLER C 1990. Recognizing the role of artistic intelligences. **MEJ** 77(1)September, 24-27.
- GATES GA 1992. Coping with dysphonia. **J VOICE** 6(1)March, 22-26.
- GELB M 1990. **Body learning: An introduction to the Alexander technique**. New edition, reprinted. London: Aurum Press.
- GELDARD FA 1972. **The human senses**. 2nd edition. New York: John Wiley and Sons.
- GILES MM, HAYES N & GRANT L 1993. The effects of imagery on listening skills. **GEN MUS** 6(3)Spring, 15-18.
- GILLILAND DV 1970. **Guidance in voice education**. Columbus, Ohio: TPC.
- GORMAN D [1988]. Some psycho-physical principles in functional anatomy. Notes from Brokensha J, an Alexander teacher, 25-27.
- GORMAN D 1981. **The body moveable: Blueprints of the human musculoskeletal system: its structure, mechanics, locomotor and postural functions**. Section 1: The trunk & head. Section 2: The upper limb. Section 3: The lower limb. Canada: Ampersand Press.
- GORMAN D 1991, 1992. Patterns of the living body. Workshop in using Alexander technique principles (April 1991 and 11-12 April 1992). Cape Town.

- GOUWS LA et al 1979. **Psigologie woordeboek**. RSA: McGraw-Hill.
- GRAY E 1986. Understanding the limits of the human voice: Singing without breakdowns. **ORFF BEAT** 15(1)March, 9-15.
- GREEN B & GALLWEY WT 1986. **The inner game of music**. Garden City, N.Y.: Anchor Press.
- GREGG JW 1990. From song to speech: On humming. **NATS** 46(5)May/June, 34, 40.
- GREGG JW 1990. From song to speech: On support. **NATS** 47(1)September/October, 38-39.
- GREGG JW & YADEAU L 1992. From song to speech: Just for singers: Science without fear. **NATS** 48(5)May/June, 30-31.
- GREGG JW & YADEAU L 1992. From song to speech: When the doctor says "You have to live with it". **NATS** 48(4)March/April, 35-36.
- GÜNTER H 1992. Mental concepts in singing. A psychological approach, part 1. **NATS** 48(5)May/June, 4-8, 46.
- GÜNTER H 1992. Mental concepts in singing. A psychological approach, part 2. **NATS** 49(1)September/October, 4-7.
- HAMANN DL 1990. Burnout. How to spot it, how to avoid it. **MEJ** 77(2)October, 30-33.
- HARBAR MA 1992. Treating them like adults. Teaching violin to the amateur adult. **STRINGS** 6(6)May/June, 45-47.
- HARRIS T 1986. Looking after a voice 2: Stage fright. **ATS** 10(Spring), 9-11.
- HARVEY N, GARWOOD J & PALENCIA M 1987. Vocal matching of pitch intervals: Learning and transfer affects. **PSYCH MUSIC** 15(1), 90-106.
- HEIBERG D 1983. 'n Studie oor sangtegnieke en metodes met verwysing na die Engelse en Italiaanse sangskole. M.Mus.-thesis, Universiteit van Stellenbosch. Studieleier: Nellie du Toit.
- HEIBERG MJ 1984. Die invloed van musiek op die mens. **ODEIONNUUS** 4(2)Oktober, 1-4, 6-9.
- HELLIER M [s a]. **Release your voice and find your personality**. Kingswood, Surrey: Elliot's Right Way Books.
- HERBERT-CAESARI E 1951. **The voice of the mind**. London: Robert Hale.
- HERBERT-CAESARI EF 1969. **Vocal truth**. London: Robert Hale.
- HERBERT-CAESARI EF 1971. **The science and sensations of vocal tone: A school of natural vocal mechanics**. 5th printing. Boston: Crescendo Publishing.

- HEUNIS GLS 1991. Die aanloop en ontwikkeling van die Hongaarse musiekopvoedkundige sisteem. **SAMT/SAMO** 119(Desember), 15-18.
- HEYNS E 1990. Is deelname aan koorsang skadelik vir sangstudente? 'n Persoonlike mening. **SAMT/SAMO** 117(Desember), 15-16.
- HOLDEMAN C & MCINTOSH A 1992. A sound ecology. **MUS TCR** 71(8)August, 22-23, 25.
- HUNT B 1992. Video: A new approach. **MUS TCR** 71(2)February, 33.
- HUSLER F & RODD-MARLING Y 1965. **Singing: The physical nature of the vocal organ**. London: Faber and Faber.
- ISAACS AF 1989. Creative problem solving for everyday living. **THE CREATIVE CHILD AND ADULT QUARTERLY** 14(1,2)Spring and Summer, 11-117.
- IVEY D 1970. **Song: Anatomy, imagery, and styles**. New York: Free Press.
- JACOBI HN 1987. **Building your best voice**. New York: Prentice-Hall.
- JOCHIM S 1991. In touch through singing ... Therapeutic use of the human voice in the early treatment of neurological disease. **SAJMT/SATMT** 9(2), 2-5.
- JONES FP 1974. **Learning how to learn: An operational definition of the Alexander technique**. London: Sheildrake Press.
- JONES NS, et al 1990. Acid reflux and hoarseness. **J VOICE** 4(4)December, 355-358.
- JORDAN-DECARBO J 1992. The fabric of ethnic identity. **GEN MUS** 5(3)Spring, 11-13.
- JOSEPH J 1986. Music and Montessori. **MUS TCR** 65(4)April, 7, 9.
- KAGEN S 1960. **On studying singing**. Reprint. New York: Dover Publications.
- KENDRICK MJ 1982. Cognitive and behavioral therapy for musical-performance anxiety. **Journal of consulting and clinical psychology** 50(3), 353-362.
- KENNEDY D 1983. Singing a folksong, in Falkner 1983:117-123.
- KHAMBATA AS 1983. The physiology of the voice, in Falkner 1983:13-25.
- KIERMAN SA 1986. "Vers l'écoute humaine": Tomatis's theories on audio-psycho-phonology. M.A.-thesis, University of Port Elizabeth. Supervisor: Prof. JEK De Vynck.
- KILIAN J 1989. **Form and style in theological texts: A guide for use of the Harvard Reference System**. 2nd (revised) edition. Pretoria: University of South Africa.

- KRATUS J 1990. Structuring the music curriculum for creative learning. **MEJ** 76(9)May, 33-37.
- LAUTZENHEISER T 1990. Motivation and the master music teacher. **MEJ** 77(2)October, 34-36.
- LAWSON JT 1955. **Full-throated ease: A concise guide to easy singing.** New York: Mills Music.
- LENNOX D 1983. Do singers want to know about physiology? **ATS** 4(Spring), 10-11.
- LENNOX D 1983. The physiology of the voice - 'Not well understood'. **ATS** 5(Autumn), 5-9.
- LEVARIE S & LEVY E 1975. **Tone: A study in musical acoustics.** 2nd printing. USA: Kent State University Press.
- LEVINSON B 1991. The Tomatis method for singers and musicians. Paper presented at The Fourth National Music Educators' Conference (3-6 July). Cape Town.
- LINKLATER K 1976. **Freeing the natural voice.** New York: Drama Book Publishers.
- LLOYD G 1986. The application of the Alexander technique to the teaching and performing of singing: A case study approach. M.Mus.-thesis, University of Stellenbosch. Supervisor: Nellie Du Toit.
- LOWERY H 1966. **A guide to musical acoustics.** New York: Dover Publications.
- MABRY G 1992. Rehearsal breaks: Head position and vocal production. **CHORAL J** 33(2)September, 31.
- MACKWORTH-YOUNG L 1992. Joining forces 1. **MUS TCR** 71(6)June, 20-21.
- MACKWORTH-YOUNG L 1992. The root to success: Pupil-teacher relationships in instrumental lessons - part 2. **MUS TCR** 71(8)August, 10-11.
- MACLEAN PD 1978. A mind of three minds: Educating the triune brain, in Chall J & Mirsky A, **Education and the brain** (The seventy-seventh yearbook of the National Society for the Study of Education, part II). Chicago: University of Chicago Press.
- MANÉN L 1981. **The art of singing: A manual of bel canto.** 2nd edition. London: Faber Music.
- MANNING EM 1992. Musiek en die menslike brein, met spesifieke verwysing na Gardner se teorie van veelvuldige intelligensies. M.Mus.-thesis, Universiteit van Pretoria. Studieleier: mej. SJ Hauptfleisch.

- MARAIS RA 1982. Die funksie van beweging in klasmusiekonderrig en die sinvolle toepassing daarvan in die senior primêre fase. M.Mus.-tesis, Universiteit van Port Elizabeth. Studieleier: dr. RE Pienaar.
- MARITAIN J 1953. **Creative intuition in art and poetry.** New York, N.Y.: Pantheon Books. (Bollinger Series 35.1.)
- MARITZ P 1988. Wiskunde-angs. **US BULLETIN VIR DOSENTE** 9(1)November, 7-14.
- McCALLION M 1988. **The voice book: For actors, public speakers, and everyone who wants to make the most of their voice.** London: Faber and Faber.
- McCARTHY J 1983. The young professional singer, in Falkner 1983:81-86.
- McEWAN H 1992. Teaching and the interpretation of texts. **ED THEORY** 42(1)Winter, 59-68.
- McKENNA D 1983. The amateur, in Falkner 1983:95-98.
- MERRION M 1990. Research in the music classroom: R & D for better teaching. **MEJ** 77(3)November, 22-25.
- MILLER R 1977. **English, French, German and Italian Techniques of singing: A study in national tonal preferences and how they relate to functional efficiency.** Metuchen, N.J.: Scarecrow.
- MILLER R 1984. The misuses of 'scientific information' in the teaching of singing. **ATS** 6(Spring), 11-13.
- MILLER R 1986. To admire or to teach? **NATS** 42(4)March/April, 24-25.
- MILLER R 1990. Sotto voce: The wisdom of the body in singing. **NATS** 46(3)January/February, 20.
- MILLER R 1990. Sotto voce: Warming up the voice. **NATS** 46(5)May/June, 22-23.
- MILLER R 1992. Sotto voce: How singing is not like speaking. **NATS** 48(5)May/June, 20.
- MITCHELL PA 1991. Research note. Adult non-singers: The beginning stages of learning to sing. **PSYCH MUSIC** 19, 74-76.
- MOLL JC 1983. Kreatiwiteit. **ODEIONNUUS** 3(2)Oktober, 1, 4.
- MOORE JLS 1990. Creative thinking in music: Strategies for fostering creative thinking. **MEJ** May, 38, 40-42.
- MOORE KL 1982. **Clinically oriented anatomy.** Reprinted. Baltimore, USA: Williams & Wilkins.

- MULLER E 1991. Basiese beginsels by die aanleer van die emissie van die vokale instrument/Basic principles on the teaching of the emission of the vocal instrument. Referaat gelewer by die Eerste Suid-Afrikaanse Nasionale Kongres vir Sangonderwysers (7-10 Augustus). Stellenbosch.
- MURRY T 1990. Pitch-matching accuracy in singers and nonsingers. *J VOICE* 4(4)December, 317-321.
- MYERS DE 1991. Our older adults: How do they view music education? *GEN MUS* 5(1)Fall, 35-36.
- NAYLOR J 1992. Getting better. *MUS TCR* 71(7)July, 30-31.
- NEGUS VE 1962(1949). *The comparative anatomy and physiology of the larynx*. New York: Hafner.
- NEL W 1991. Spraak as hulpmiddel vir tegniekvorming by jong sangers/Speech as an aid in the young singer's technical development. Referaat gelewer by die Eerste Suid-Afrikaanse Nasionale Kongres vir Sangonderwysers (7-10 Augustus). Stellenbosch.
- NETTER HN 1989. *Atlas of human anatomy*. Basle, Switzerland: Ciba-Geigy.
- NICHOLLS J [s a]. The Alexander technique. Pamphlet. London: Society of Teachers of the Alexander Technique.
- NIELSEN M [1988]. Study of stress amongst professional musicians. Notes from Brokensha J, an Alexander teacher, 14-16.
- NORRIS RN 1992. Laryngoscope: Seating problems of vocalists. *NATS* 48(5), 26-27, 45.
- OGILVIE L 1992. Key stage-struck! Assessment and class music making. *BJME* 9(3)November, 201-209.
- OOSTHUIZEN M 1992. 'n Ondersoek na resonansie met besondere verwysing na kopresonansie. *MUSICUS* 20(1), 29-34.
- PATTON BA 1993. Pedagogical opinion: Using journals in voice class. *NATS* 49(4)March/April, 24.
- PAVLICEVIC M 1991. Music as therapy. *SAMT/SAMO* 119(December), 12-14.
- PEARCE GW 1984. Class singing in the primary & middle school. *ATS* 6(Spring), 17-20.
- PHILIPS KH 1985. The effects of group breath-control training on the singing ability of elementary students. *JRME* 33(3)Fall, 179-191.
- PRINGLE A 1990. Life is a song. *SAJMT/SATMT* 8(1), 16-18.

- PUNT NA 1979. **The singer's and actor's throat: The vocal mechanism of the professional voice user and its care in health and disease.** 3rd revised edition. London: William Heinemann Medical Books.
- RADFORD M 1992. Music, sense and aesthetic education. **BJME** 9(2)July, 123-130.
- REGELSKI TA 1981. **Teaching general music: Action learning for middle and secondary schools.** New York: Schirmer.
- REID CL 1978. **The free voice: A guide to natural singing.** 3rd printing. New York: Music House.
- REID CL 1983. **A dictionary of vocal terminology: An analysis.** New York: Joseph Patelson Music House.
- RIGDEN JS 1985. **Physics and the sound of music.** 2nd edition. USA: John Wiley & Sons.
- ROBINSON CR 1990. Choral performance: Do you hear what I hear? **MEJ** 77(4)December, 47-51.
- ROEDERER JG 1979. **Introduction to the physics and psychophysics of music.** 2nd edition, 2nd reprint. New York: Springer-Verlag.
- ROEHMANN FL 1991. Making the connection: Music and medicine. **MEJ** 77(5)January, 21-25.
- ROGERS GL 1991. Effect of color-coded notation on music achievement of elementary instrumental students. **JRME** 39(1)Spring, 64-73.
- ROLF IP 1977. **Rolfing: The integration of human structures.** New York: Harper & Row.
- ROSE A 1962. **The singer and the voice: Vocal technique for singers.** London: Faber and Faber.
- ROSEN DC, et al 1993. Laryngoscope: Self-esteem and singers: Singing "healthy", singing "hurt". **NATS** 49(4)March/April, 32-35.
- ROSENTHAL E 1989. The Alexander technique: What it is and how it works. **AM MUS TCR** 39(2)October/November, 24-27, 57.
- ROSSELL D 1983. **Voice a dramatic new concept for singing and speaking.** Seattle, Wash.: Magnolia House Publishing.
- ROSSELL D 1984. Pedagogical opinion: The mind - an obstacle for singers. **NATS** 41(2)November/December, 34-37.
- ROSSING TD 1982. **The science of sound.** USA: Addison-Wesley (Publishing Company).
- ROURKE S 1986. New routes in music education. **MUS TCR** 65(5)May, 31-32.

- RUBIN W 1991. Laryngoscope: Vocal effects of allergy and nutrition. *NATS* 48(1)September/October, 21-22, 41.
- SALAMAN E 1982. 'Certa la qualita e la quantita verra'. *ATS* 3(Autumn), 15-17.
- SATALOFF RT 1984. Laryngoscope: Vocal problems: Not always "hoarseness". *NATS* 41(2)November/December, 31-32.
- SCHUSTER D & GRITTON C 1986. **Suggestive Accelerative Learning Techniques (SALT): Theory and applications**. New York: Gordon and Breach Science Publishers.
- SCIϕTZ A 1971. **The singer and his art**. London: Hamish Hamilton.
- SHEREN P 1980. Stanislavsky [Alexeyev], in Sadie S (ed), **The new Grove dictionary of music and musicians**, volume 18, 75. London: MacMillan.
- SIDGREAVES CD 1984. 'He who pays the piper calls the tune'. *ATS* 6(Spring), 20-24.
- SIMPSON ET 1984. Point counterpoint. *NATS* 41(2)November/December, 20-25, 28.
- SLATER DD [s a] **Vocal physiology and the teaching of singing: A complete guide to teachers, students and candidates for the a.r.c.h., l.r.a.m., and all similar examinations**. London: JH Larway.
- SMITH GR 1991. Who told you you could sing? *GEN MUS* 5(1)Fall, 37-38.
- SMOLENSKI M 1983. Attack, sonority, resonance and support ... What are they? *ATS* 5(Autumn), 10-14.
- SONNINEN A & HURME P 1992. On the terminology of voice research. *J VOICE* 6(2)June, 188-193.
- SOUTHCOTT J 1990. A music education pioneer - dr Satis Naronna Barton Coleman. *BJME* 7(2)July, 123-132.
- SPIEGEL JR, SATALOFF RT & HAWKSHAW MJ 1990. Laryngoscope: Surgery for the voice. *NATS* 46(5)May/June, 28-30.
- STEPTOE A & FIDLER H 1987. Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *BR J PSYCH* 78, 241-249.
- STEVENS C [s a]. The Alexander technique. Notes from Joan Brokensha, an Alexander teacher, 224-227.
- STEWART A 1992. Singing from scratch. *MUS TCR* 71(6)June, 14-15.
- STEYN K 1993. Onderhoud met skrywer. Somerset-Wes.
- SUNDBERG J 1987. **The science of the singing voice**. Dekalb, Ill.: Northern Illinois University Press.

- SUNDBERG J 1990. What's so special about singers? **J VOICE** 4(2)June, 107-119.
- SWANWICK K 1991. Musical criticism and musical development. **BJME** 8(2)July, 139-148.
- SWINBURNE WH 1983. Singing for all? **ATS** 4(Spring), 5-9.
- TALBOT D 1991. **The singers manual: A handbook for singers, teachers and students.** Cape Town: College Tutorial Press.
- TEACHEY JC, KAHANE J & BECKFORD NS 1991. Vocal mechanics in untrained professional singers. **J VOICE** 5(1)March, 51-56.
- TEAT SE 1985. American art song and the beginning voice student. **NATS** 41(5)May/June, 8-10.
- THOMAS P 1990. Luister na musiek - dit verhoog produktiwiteit. **Tukkie-werf** 16(1)Mei, 18.
- THOMSON P 1983. Frustrated professional or contented amateur, in Falkner 1983:99-102.
- THORPE CR [s a]. **A short course in singing: Daily lessons in singing and sight reading for the amateur.** New York, USA: Funk and Wagnalls.
- TIMBERLAKE C 1990. Practica musicae: Julius Stockhausen and his method of singing. **NATS** 46(5)May/June, 25-27, 30.
- TITCHENER EB 1908. **Lectures on the elementary psychology of feeling and attention.** New York: The Macmillan Company.
- TITZE I 1985. Voice research: Tension in the face and neck. **NATS** 41(3)January/February, 33.
- TITZE I 1986. Voice research: Running and singing. **NATS** 42(4)March/April, 20-21, 40.
- TITZE I 1990. Voice research: Further interpretations of the silent "H" (or sigh) approach to voice initiation. **NATS** 46(5)May/June, 24.
- TITZE I 1992. Voice research: Voice quality part 1. **NATS** 48(5)May/June, 21, 45.
- TITZE IR 1992. Rationale and structure of a curriculum in vocology. **J VOICE** 6(1)March, 1-9.
- TOMATIS A 1990a. Music and the primacy of listening. Paper presented at the Music Educators Conference (9-12 April). University of Pretoria, Pretoria.
- TOMATIS A 1990b. Video of lecture (April). University of Stellenbosch, Stellenbosch.
- TOMATIS A 1990c. Video of lecture and workshop (April). University of Cape Town, Cape Town.

- TOMLAN PS 1985. Self-awareness, self-understanding and self-concept. **ACADEMIC THERAPY** 21(2)November, 199-204.
- TOPLIS G 1990. Playing by ear: A classroom activity. **BJME** 7(2), 143-148.
- TOPP C 1987. It's never too late to sing. **MEJ** 74(2)October, 49-52.
- VAN BLERK B 1991. 'n Uitvoerbare musiekprogram in die preprimêre skool. **SAMT/SAMO** 119(Desember), 21-23.
- VAN DER MERWE HJ 1985. Bydraes tot die geskiedenis van individuele sangonderrig in Suid-Afrika. M.Mus.-tesis, Universiteit van Stellenbosch. Studieleier: prof. RE Ottermann.
- VAN DER POST M 1986. Is choral singing harmful to the serious student? A personal view. **SAMT/SAMO** 108(Mei), 13-14.
- VAN DER POST M 1990. Some aspects of teaching singing at a university. **SAMT/SAMO** 117(Desember), 16-17.
- VAN DER VYVER D 1985. The principles and means of Suggestopaedia. Paper presented at the seminar on Suggestopaedia, in report on the seminar on Suggestopaedia (6-11 September), 6-9. Broederstroom.
- VAN HEERDEN ACM [s a]. 'n Handleiding vir skeppende aktiwiteite in die klasmusiek. Bellville: Self uitgegee.
- VAN ZYL E 1992. Die omlyningsmetode van Abby Whiteside. **MUSICUS** 20(1), 35-37.
- WALKER BJ 1985. Right-brained strategies for teaching comprehension. **ACADEMIC THERAPY** 21(1)November, 133-141.
- WARD S 1987. Teaching harmony to singers. **ATS** 13(Winter), 41-42.
- WATTS L 1981. Fiddling while the choir burns. **ATS** 1(Summer), 11-14.
- WAY B 1975. **Development through drama**. London: Longman.
- WEBSTER PR 1990. Creative thinking in music. **MEJ** 76(9)May, 21.
- WEBSTER PR 1990. Creativity as creative thinking. **MEJ** 76(9)May, 22-28.
- WHITE BD 1984. Some common misconceptions about singers and the art of singing. **NATS** 41(2)November/December, 15-19.
- WILSON F 1990. The importance of music in childhood experience. **SAMT/SAMO** 116(June), 12-15.
- WILSON FR 1991. Music and the neurology of time. **MEJ** 77(5)January, 26-30.
- WIWCHAR R 1992. Developing the child voice. **ORFF BEAT** 11(2)July, 19-23.

- WOOD A 1962. **The physics of music.** 6th edition. London: University Paperbacks.
- WORMHOUDT P 1987. A framework for a psychology of singing and teaching singing. **ATS** 12(Summer), 20-24.
- WORMHOUDT PS 1981. **Building the voice as an instrument: With a studio reference handbook.** Oskaloose, Iowa: William Penn College.
- YARNALL S 1987. A voice theatre? **ATS** 12(Summer), 46-47.
- YOUNG S 1992. Physical movement: Its place in music education. **BJME** 9(3)November, 187-194.
- ZENTZ M 1992. Music learning: Greater than the sum of its parts. **MEJ** 78(8)April, 33-36.
- ZOLOTH A 1990. Teaching adult beginners. **FLUTE TALK** 9(9)May/June, 20.